

**PENURUNAN MALADAPTIF COPING MELALUI *DIALECTICAL
BEHAVIOR THERAPY* UNTUK MENINGKATKAN *PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING* PADA REMAJA *BROKEN HOME***

TESIS

**Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Memperoleh Derajat Gelar S-2
Program Studi Magister Psikologi Profesi**



Disusun oleh :

FIRDA AMALIA

NIM : 201610500211004

**DIREKTORAT PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
Maret 2019**

**PENURUNAN MALADAPTIF COPING MELALUI
DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY UNTUK
MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING
PADA REMAJA BROKEN HOME**

Diajukan oleh :

FIRDA AMALIA
201610500211004


Telah disetujui

Pada hari/tanggal, Selasa / 26 Maret 2019

Pembimbing Utama


Dr. Iswinarti, M.Si.

Pembimbing Pendamping


M. Salis Yuniardi, M.Psi, Ph.D

Dipinjam
Program Pascasarjana



Dr. Cahsanul Irfan, Ph. D

Ketua Program Studi
Magister Psikologi Profesi


Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si

TESIS

Dipersiapkan dan disusun oleh :

FIRDA AMALIA

201610500211004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada hari/tanggal, Selasa / 26 Maret 2019
dan dinyatakan memenuhi syarat sebagai kelengkapan
memperoleh gelar Magister/Profesi di Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Malang

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Iswinarti, M.Si.
Sekretaris : M. Salis Yuniardi, M.Psi, Ph.D
Penguji I : Dr. Diah Karmiyati, M.Si.
Penguji II : Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : **FIRDA AMALIA**
NIM : **201610500211004**
Program Studi : **Magister Psikologi Profesi**

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. TESIS dengan judul : **PENURUNAN MALADAPTIF COPING MELALUI DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA BROKEN HOME** adalah karya saya dan dalam naskah Tesis ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali yang secara tertulis dikutip dalam naskah ini dan disebutkan dalam sumber kutipan dalam daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur **PLAGIASI**, saya bersedia Tesis ini **DIGUGURKAN** dan **GELAR AKADEMIK YANG TELAH SAYA PEROLEH DIBATALKAN**, serta diproses sesuai dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Tesis ini dapat dijadikan sumber pustaka yang merupakan **HAK BEBAS ROYALTY NON EKSKLUSIF**.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Malang, 14 Mei 2019

yatakan,



FIRDA AMALIA

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat Dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul *"Penurunan Maladaptif Coping Melalui Dialectical Behavior Therapy untuk Meningkatkan Psychological Well-being Pada Remaja Broken Home"* sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi Profesi di Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam proses penyusunan tesis ini, penulis banyak mendapatkan bimbingan dan petunjuk serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Akhsanul In'am, Ph.D selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang
2. Dr. Cahyaning Suryaningrum, M.Si., Psikolog selaku ketua program studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Dr. Iswinarti, M.Si., Psikolog selaku pembimbing I yang selalu memberikan nasihat, semangat dan waktunya dalam penyusunan tesis serta arahan untuk perbaikan tesis sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berkualitas.
4. M. Salis yuniardi, M. PSi., Ph.D., Psikolog selaku pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, arahan ketika penulis kebingungan dan memberikan perbaikan tesis secara detail sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan baik.
5. Kepada seluruh dosen program studi Magister Psikologi Profesi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat bagi penulis.
6. Kepada Kepala sekolah beserta seluruh staff MTs Nurul Ulum Margasari Tegal dan seluruh responden penelitian yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian tesis.
7. Kepada Bapak dan Ibu yang telah banyak memberikan doa, perhatian, dukungan, dan menjadi penyemangat bagi penulis sehingga tesis berjalan lancar.
8. Kepada suami saya Nurul Bahari yang senantiasa menemani dalam suka dan duka peneliti dalam menyelesaikan tesis.
9. Keluarga besar teman-teman kelas Magister Psikologi Profesi angkatan 2016 yang telah memberikan banyak informasi, dukungan dan semangat kepada penulis.

Semoga Allah memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya karena tanpa bantuan dari berbagai pihak maka tesis ini tidak akan berjalan lancar sesuai target. Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun, sangat saya harapkan untuk menciptakan karya yang lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

Malang,
Penulis
Firda Amalia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 ABSTRAK	 1
PENDAHULUAN	3
 TINJAUAN PUSTAKA	
Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological well-being</i>).....	6
Strategi Coping	8
Strategi Coping dalam Perspektif Islam	11
<i>Dialectical Behavior Therapy</i> mengurangi Maladaptif Coping.....	12
Strategi Coping Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis	15
Kerangka Berpikir	16
Hipotesis Penelitian	16
 METODE PENELITIAN	
Desain Penelitian	16
Subjek Penelitian	17
Variabel dan Instrumen Penelitian	17
Prosedur Penelitian	19
Analisis Data	20
 HASIL PENELITIAN	
Deskripsi Data Penelitian	20
<i>Manipulation Check</i>	21
Analisis Data	23
 PEMBAHASAN.....	 26
KESIMPULAN DAN IMPLIKASI	28
DAFTAR PUSTAKA.....	29
LAMPIRAN	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Deskriptif.....	20
Tabel 2 Hasil Perbedaan Pretes dan Posttes Maladaptif Coping.....	21
Tabel 3 Uji Mann Whitney Maladaptif Coping.....	22
Tabel 4 Hasil Perbedaan Pretest dan Posttest <i>Psychological Well-being</i>	23
Tabel 5 Uji Mann Whitney <i>Psychological Well-being</i>	24



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berpikir.....	16
Gambar 2 Desain Penelitian.....	17



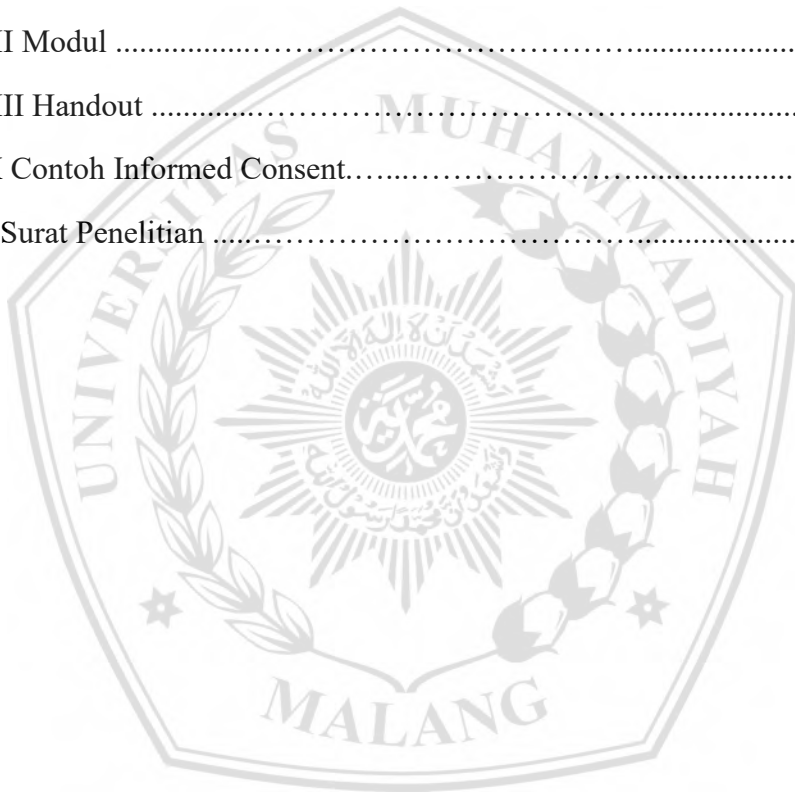
DAFTAR GRAFIK

Grafik 1 Maladaptif coping kelompok eksperimen & kontrol.....	24
Grafik 2 <i>Psychological well-being</i> kelompok eksperimen & kontrol.....	24



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I Laporan Subjek Penelitian.....	33
Lampiran II Blue Print Skala Penelitian.....	67
Lampiran III Skala <i>Brief Cope</i>	68
Lampiran IV Skala <i>Ryff's Psychological Well-being</i>	70
Lampiran V Hasil Tryout Skala Penelitian	73
Lampiran VI Hasil Penelitian	76
Lampiran VII Modul	82
Lampiran VIII Handout	100
Lampiran IX Contoh Informed Consent.....	142
Lampiran X Surat Penelitian	143



PENURUNAN MALADAPTIF COPING MELALUI DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY UNTUK MENINGKATKAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA REMAJA BROKEN HOME

Firda Amalia

201610500211004

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Fii.daa21@gmail.com

Abstrak

Hilangnya fungsi dan peran orangtua dalam membina sebuah keluarga akan menimbulkan permasalahan bagi anak, salah satunya yaitu maladaptif coping. Hal itu membuat anak broken home tidak mampu menghadapi permasalahan yang dialaminya secara efektif dan dapat mempengaruhi *psychological well-being*. *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) merupakan intervensi yang berakar pada terapi perilaku kognitif. Prosesnya yaitu menekankan tentang penerimaan emosi-emosi dan keadaan yang dialaminya kemudian melakukan perubahan perilaku menjadi lebih efektif dan positif. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuasi eksperimen dengan desain penelitian *nonrandomized pretest-posttest control group design*. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan *Brief Cope* dan *Ryff's Psychological Well-being (PWB)*. Kriteria subjek penelitian yaitu anak broken home yang menggunakan maladaptif coping dan memiliki *psychological well-being* yang sedang. Analisa data yang digunakan yaitu teknik non parametrik (Uji wilcoxon dan Mann Whitney). Hasilnya yaitu *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk menurunkan maladaptif coping pada kelompok eksperimen. Penurunan maladaptif coping tersebut kemudian mampu untuk meningkatkan *psychological well-being*.

Kata Kunci : *Broken Home, Dialectical Behavior Therapy, Maladaptif Coping, Psychological Well-being*

DECREASING MALADAPTIF COPING THROUGH DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY TO INCREASE PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN YOUTH BROKEN HOME

Firda Amalia

201610500211004

Magister Psikologi Profesi, Universitas Muhammadiyah Malang

Fii.daa21@gmail.com

Abstract

The loss of function and the role of parents in fostering a family will cause problems for children, one of which is maladaptive coping. This makes broken home children unable to deal with their problems effectively and can affect psychological well-being. Dialectical Behavior Therapy (DBT) is an intervention rooted in cognitive behavioral therapy. The process is to emphasize the acceptance of emotions and the conditions they experience and then make behavioral changes become more effective and positive. This research is a type of quasi-experimental research with nonrandomized pretest-posttest control group design. The instrument used was using the Brief Cope and Ryff's Psychological Well-being (PWB). The criteria for research subjects are broken home children who use maladaptive coping and have moderate psychological well-being. Data analysis used is non parametric technique (Wilcoxon test and Mann Whitney). The result is that dialectical behavior therapy (DBT) is able to reduce maladaptive coping in the experimental group. The decrease in maladaptive coping is then able to increase psychological well-being.

Keywords : Broken Home, Dialectical Behavior Therapy, Maladaptive Coping, Psychological Well-being

PENDAHULUAN

Setiap anak mendambakan sebuah keluarga yang utuh dan penuh dengan kebahagiaan. Tetapi tidak semua anak bisa merasakannya, karena mereka tinggal dengan keluarga yang penuh dengan keributan, pertengkaran, perselisihan dan kehidupan yang tidak harmonis dan rukun. Keadaan keluarga yang demikian disebut dengan *broken home*. Penyebab terjadinya *broken home* bisa karena beberapa hal, seperti salah satu orangtua atau keduanya tidak memiliki tanggung jawab terhadap keutuhan keluarga, terjadi perceraian serta salah satu orangtua atau keduanya meninggal. Heryanto (2016) menjelaskan bahwa kunci utama terjadinya *broken home* yaitu hilangnya fungsi dan peran orangtua dalam membina sebuah keluarga yang kemudian akan memunculkan suatu konflik atau persoalan.

Keluarga adalah suatu wadah dimana anak mulai belajar sesuatu hal dalam kehidupannya. Persoalan atau konflik yang ada pada keluarga *broken home* akan berdampak kepada anak yang menjadi korban karena tidak mendapatkan haknya memiliki keluarga yang rukun dan nyaman. Selain itu anak juga sering dijadikan korban karena orangtua sering melibatkan anak atas konflik yang terjadi dalam sebuah keluarga. Kondisi tersebut akan berdampak terhadap tumbuh kembang dan proses pembentukan karakter serta kepribadian anak (Astuti & Nur, 2016b).

Konflik dalam sebuah keluarga juga tidak jarang berakhir menjadi sebuah ..perpisahan dan perceraian orangtua. Hal itu akan berdampak buruk bagi anak. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa Anak yang mengalami perceraian orangtua cenderung tidak memiliki kepuasan dalam hidupnya, kontrol diri lemah serta tidak memiliki kebahagiaan (Amato & Sobolewski, 2001). Selain itu anak juga akan memiliki perasaan tidak nyaman, *self esteem* rendah dan beberapa karakteristik lainnya yang berujung pada anak memiliki *psychological well-being* yang rendah (Ayu, Aryani, Wrastari, Kartika, & Primasti, 2013)

Menurut Bunda (2010) keharmonisan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kepribadian anak. Kenyamanan dan kehangatan yang dirasakan anak di dalam sebuah keluarga mampu membentuk sikap-sikap positif pada diri anak. Begitu juga dengan cinta dan kasih sayang yang diberikan orangtua mampu meyakinkan

anak bahwa dirinya dianggap penting dan memotivasinya untuk berbuat baik bagi keluarga serta lingkungan sekitarnya. Namun ketika semua itu tidak didapatkan, anak akan merasa kehilangan orientasi makna sebuah keluarga sehingga bisa berdampak buruk terutama secara psikologis. Sehingga tidak jarang anak yang tumbuh pada keluarga *broken home* memiliki perilaku menyimpang, kepribadian anti sosial serta permasalahan lainnya.

Kondisi yang dialami oleh anak *broken home* menimbulkan cara penyesuaian diri yang berbeda pada setiap anak dalam menghadapi permasalahan dan stressor yang dialami dalam kehidupannya. Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994) proses coping merupakan cara seseorang dalam menghadapi keadaan yang menjadi sumber permasalahan atau menekan. Selain itu coping merupakan usaha yang dilakukan untuk mengurangi atau mengendalikan situasi yang menekan dengan meningkatkan sumber daya pribadi (Kariv & Heiman, 2005). Keberhasilan individu yang secara efektif mampu untuk mengendalikan situasi yang menekan tersebut, maka dampak negatif dari permasalahan dan situasi yang menekan dapat dikurangi secara maksimal pula.

Carver, Scheier & Weintraub (1989) membagi coping menjadi 2 dimensi yaitu adaptif dan maladaptif. Rippetoe & Rogers (1987) menjelaskan bahwa coping adaptif menunjang fungsi integrasi, pertumbuhan dan meraih tujuan (Rubbyana, 2012). Sedangkan maladaptif coping dapat memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, mengganggu fungsi integrasi dan lebih cenderung untuk menguasai lingkungan. Carver, Scheier & Weintraub (1989) juga menjelaskan bahwa maladaptif coping kurang efektif untuk mengatasi stressor serta dapat menimbulkan permasalahan lebih lanjut. Hubungan antara stressor, strategi coping dan *distress* dijelaskan dalam Safaria (2006) yaitu strategi coping adaptif dapat meurunkan stres sedangkan strategi coping maladaptif dapat meningkatkan stres. Oleh karena itu pentingnya strategi coping adaptif menjadi fokus dalam penelitian yang akan dilakukan.

Dialectical behavior therapy (DBT) merupakan salah satu terapi yang berakar pada terapi perilaku kognitif. *Dialectical behavior therapy* (DBT) ini mampu untuk membantu orang-orang dengan pengalaman emosi yang sangat intens. Terapi ini dapat digunakan untuk mengobati masalah yang terkait dengan gangguan kepribadian borderline seperti berulang kali melukai atau mencederai diri sendiri, bunuh diri,

penggunaan obat-obatan atau alkohol dalam mengendalikan emosi, permasalahan yang berkaitan dengan gangguan makan serta hubungan yang tidak stabil dengan orang lain. *Dialectical behavior therapy* (DBT) menekankan keseimbangan antara teknik menerima dan mengubah, dimana setelah individu menerima emosi-emosi dan dirinya, terapis akan menyarankan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk mengubah tingkah laku individu yang bersifat membahayakan atau tidak diperlukan (Katsakaou, 2014).

Permasalahan-permasalahan yang dapat diatasi menggunakan *dialectical behavior therapy* (DBT) tersebut beberapa diantaranya adalah coping maladaptif individu dalam menghadapi suatu persoalan. Carver, Scheier, & Weintraub (1989) menjelaskan beberapa coping maladaptif individu yaitu: 1) adanya penolakan terhadap situasi atau sumber stress tertentu; 2) penggunaan alkohol atau obat-obat tertentu untuk lepas dari permasalahannya; 3) penggunaan dukungan sosial emosional seperti simpati, pengertian dari orang lain dan penerimaan serta kenyamanan dari orang lain; 4) menyerah pada situasi tertentu; 5) cenderung melepaskan emosi negatif ketika lingkungan kurang menyenangkan; 6) melampiaskan kesalahan kepada dirinya sendiri atas situasi yang sedang dihadapinya dengan melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan pikirannya terhadap masalah yang sedang dihadapi seperti melamun, tidur, makan terlalu banyak atau tidak makan, menonton tv dan perilaku lainnya.

Bandura (dalam Solichatun, 2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa coping bukanlah beberapa hal yang dilakukan ketika menghadapi stres, tetapi lebih kepada implikasi dalam penggunaan keterampilan behavioral, sosial dan kognitif secara fleksibel dalam menyelesaikan situasi yang penuh tekanan dan sulit diprediksi. Sedangkan dalam penerapan *dialectical behavior therapy* (DBT) juga menggunakan pendekatan yang berkaitan dengan kognitif-perilaku serta aspek psikososial, sehingga diharapkan mampu untuk membantu individu dalam mengubah atau mengurangi coping maladaptifnya

Anak *broken home* yang mampu menggunakan coping secara efektif dapat mengatasi sumber stressnya dan diharapkan mampu untuk menerima dirinya di tengah-tengah keluarga yang tidak utuh lagi. Mereka mampu untuk melewati masa-masa sulitnya dan mampu meningkatkan *psychological well-being*. Beberapa penelitian juga telah menjelaskan bahwa coping dapat mempengaruhi *psychological well-being*

seseorang. Beberapa penelitian tersebut yaitu penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh (Mawarpury, 2013) terhadap 20 studi primer dengan subjek berjumlah 5808 menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara coping dengan *psychological well-being*. Mawarpury (2013) menjelaskan bahwa semakin baiknya seseorang menggunakan coping dalam menghadapi permasalahan, maka semakin baik juga *psychological well-being* yang dimilikinya. Selain itu penelitian lain yang dilakukan pada subjek dengan pasien kanker payudara juga menjelaskan bahwa strategi manajemen stres (*coping*) sangat menentukan *psychological well-being* pasien tersebut (Karyono, Kartika & Lela, 2008).

TINJAUAN PUSTAKA

1. Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

Ryff (1989) merupakan orang yang pertama kali mengembangkan teori mengenai *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis. Ryff menjelaskan bahwa istilah *psychological well-being* digunakan untuk menunjukkan kesehatan psikologis berdasarkan terpenuhinya fungsi psikologi positif. Ryff juga memaparkan bahwa *psychological well-being* adalah tercapainya potensi psikologis individu secara penuh, dimana individu mampu untuk menerima kelemahan serta kekuatan dirinya, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan dan mandiri, mampu membentuk hubungan positif di lingkungan sekitar, mempunyai tujuan hidup, mampu dan berkompetensi untuk mengatur lingkungan serta merasa mampu untuk melalui tahapan perkembangan dalam hidupnya. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa *psychological well-being* mengarah pada kondisi dimana seseorang mampu untuk menghadapi banyak hal yang menimbulkan masalah dalam hidupnya, mampu mengatasi keadaan yang sulit dengan menggunakan kemampuan yang dimiliki serta mampu berfungsi secara positif dalam dirinya, sehingga kehidupannya lebih sejahtera.

Karakteristik individu yang memiliki *psychological well-being* yaitu mampu mengaktualisasikan dirinya, mampu mencapai keinginannya, tidak merasa putus asa, adanya rasa bahagia tanpa terdapat tanda-tanda stres atau depresi (Ryff, 1989). *Psychological well-being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, *engagement*, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga

diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki. *Psychological well-being* memimpin individu untuk menjadi kreatif dan memahami apa yang sedang dilaksanakannya (Bartram & Boniwell, 2007).

Ryff (1989) menjelaskan bahwa *Positive psychological functioning* atau berfungsinya individu secara positif menjadi intisari terbentuknya *psychological well-being*. Berikut adalah komponen *Positive psychological functioning* menurut Ryff :

- a. *Personal growth* atau pertumbuhan pribadi
Individu yang bersikap terbuka pada pengalaman yang baru, merasakan adanya peningkatan pada tingkah laku dan dirinya, mampu memahami, menyadari dan potensi diri yang dimilikinya.
- b. *Purpose in life* atau tujuan hidup
Individu memahami akan arah dan tujuan hidupnya, memiliki keyakinan dapat mencapai tujuannya, mampu memaknai pengalaman di masa lalu dan masa sekarang.
- c. *Environmental Mastery* atau penguasaan lingkungan
Individu mampu mengendalikan aktivitas luar untuk menata lingkungannya sesuai dengan nilai dan norma yang ada dalam dirinya, sehingga individu mempunyai kekuasaan terhadap lingkungannya sendiri.
- d. *Autonomy* atau otonomi
Individu memiliki kebebasan untuk mengatur hidupnya sendiri dan mengambil keputusan tanpa adanya tekanan dalam dirinya
- e. *Positive relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain
Individu mampu menjalin hubungan baik dan hangat dengan orang lain, sehingga individu mampu untuk merespon orang lain dengan baik dan memiliki empati.
- f. *Self acceptance* atau penerimaan diri
Individu mampu menerima dan mengakui dirinya secara baik di masa sekarang atau di masa lalunya, serta individu mampu memaknai secara positif kejadian masa lalu yang pernah dialaminya.

Faktor-faktor yang bisa mempengaruhi *psychological well-being* menurut Ryff (1989) antara lain: 1) Usia, semakin bertambah usia seseorang dapat mengalami penurunan atau peningkatan pada *Positive psychological functioning* serta berfungsinya individu secara positif; 2) Jenis kelamin, wanita secara signifikan lebih tinggi dalam hal *personal growth* dan *Positive relation with others*, karena mereka memiliki kemampuan berinteraksi lebih baik dibandingkan dengan laki-laki; 3) Budaya, nilai-nilai yang dimiliki oleh budaya tertentu mempengaruhi kesejahteraan masyarakat yang hidup di dalamnya; 4) Status sosial ekonomi, individu yang memiliki status sosial ekonomi tinggi seperti pekerjaan atau pendidikan mampu meningkatkan *psychological well-being* terutama pada tujuan hidup dan penerimaan diri.

2. Strategi Coping

Coping berasal dari kata *cope* yang artinya adalah mengatasi, melawan dan menghadapi (Wardani, 2009). Coping merupakan suatu pemecahan masalah, dimana prosesnya yaitu dengan meningkatkan usaha, mengelola situasi dan mencari beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi stress yang sedang dihadapinya (King, 2010). Sarafino & Smith (2011) juga menjelaskan bahwa proses coping tidak bersifat tunggal, karena ada pelibatan secara terus menerus dari lingkungan. Bandura juga menjelaskan bahwa coping lebih mengimplikasikan tentang penggunaan keterampilan behavioral, sosial dan kognitif yang fleksibel dalam mengatasi situasi yang penuh tekanan atau sulit diprediksikan (Solichatun, 2011). Selanjutnya Cohen dan Lazarus menjelaskan bahwa coping yang efektif mengacu pada fungsi tugas coping, yaitu mampu mempertahankan keseimbangan emosional, melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain, memiliki gambaran diri yang positif, memperbaiki dan menyesuaikan diri dengan kenyataan atau situasi yang negatif serta mengurangi keadaan lingkungan yang berbahaya (dalam Rubbyana, 2012).

Setiap individu memiliki strategi coping yang berbeda dalam menyelesaikan permasalahannya. Lopez (2014) menjelaskan bahwa strategi coping dipisahkan menjadi 4 kategori yaitu *problem focused coping*, yaitu mengacu kepada suatu tindakan atau tugas secara langsung; *emotion focused coping*, yaitu mengacu pada upaya seseorang untuk memproses emosinya dengan bertindak dan berpikir;

adaptive coping, yaitu mengacu pada strategi positif yang digunakan oleh individu serta tidak memenuhi kriteria *problem focused coping* dan *emotion focused coping*; dan *maladaptive coping*, yaitu mengacu pada strategi coping yang tidak sehat dan tidak efektif mengatasi permasalahannya.

Berikut adalah strategi coping menurut Carver (dalam Lopez, 2014), yaitu :

1) *Problem Focused Coping*

a. *Active coping* atau Coping Aktif

Merupakan langkah aktif atau tindakan langsung secara bijaksana untuk menghilangkan atau mengatasi sumber stress atau akibat yang dimunculkan. Salah satunya yaitu dengan melakukan tindakan langsung, berusaha melaksanakan usaha penanggulangan secara bertahap, meningkatkan usaha dan upaya seseorang.

b. *Planning* atau Perencanaan

Individu memikirkan cara menangani sumber stres, salah satunya yaitu dengan cara memikirkan strategi untuk melakukan tindakan serta langkah terbaik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahannya.

c. *Use of instrumental support* atau mencari dukungan instrumental

Individu berusaha untuk mendapatkan dukungan sosial, caranya dengan meminta bantuan, informasi dan nasihat dari orang lain agar masalahnya dapat terselesaikan

2) *Emotion Focused Coping*

a. *Use of emotional support* atau mencari dukungan emosional

Dukungan emosional yang dicari oleh individu seperti simpati, penerimaan, pengertian serta kenyamanan dari orang lain.

b. *Positive reframing* atau Reframing positif

Individu membuat situasi menjadi lebih baik dengan melihat atau menilai permasalahannya secara lebih positif. Hal tersebut merupakan upaya individu untuk menanggulangi tekanan emosi yang disebabkan oleh masalah yang sedang dihadapinya

c. *Religion* atau Agama

Individu cenderung melibatkan unsur agama dalam mengatasi permasalahannya serta situasi yang menekannya

3) *Adaptive Coping*

a. *Acceptance* atau penerimaan

Individu mampu menerima situasi dan keadaan yang sedang dihadapi, sehingga mereka mampu untuk mengurangi kondisi dan situasi yang membuatnya tertekan.

b. *Humor*

Individu menceritakan dan berbuat hal-hal lucu terkait dengan permasalahannya untuk mengatasi tekanan yang dihadapi, sehingga membuat beban pikiran menjadi berkurang

4) *Maladaptive Coping*

a. *Venting* atau mengekspresikan perasaan

Individu cenderung melepaskan emosi negatifnya ketika menghadapi stressor dan situasi yang tidak menyenangkan. Penggunaan coping ini akan menghambat individu dalam melakukan penyesuaian

b. *Behavioral disengagement* atau pelepasan perilaku

Berkurangnya usaha yang dilakukan dalam mengatasi sumber stres atau dengan kata lain individu mengupayakan untuk mengurangi keadaan dan situasi yang menekan dengan cara menyerah

c. *Self Distraction* atau pengalihan diri

Individu melakukan berbagai aktifitas lain untuk mengalihkan perhatiannya dari masalah. Perilaku tersebut seperti melamun, melarikan diri dengan tidur atau menonton televisi

d. *Self Blame* atau menyalahkan diri sendiri

Melakukan kritik pada diri sendiri sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap sebuah permasalahan atau situasi yang sedang terjadi

e. *Substance Use* atau penggunaan zat

Individu berusaha untuk terlepas dari masalah serta menghilangkan tekanan yang dirasakannya dengan menggunakan alkohol atau obat-obatan tertentu yang mungkin bisa membahayakan dirinya

f. *Denial* atau penyangkalan

Menolak untuk percaya dengan adanya stressor atau sumber stress, mencoba bersikap seolah-olah tidak ada sumber stres. Penolakan tersebut hanya akan membuat masalah bertambah, sehingga penyangkalan hanya akan memunculkan permasalahan yang lebih sulit dan menghambat individu melakukan coping yang efektif.

3. Strategi Coping dalam Perspektif Islam

Setiap orang memiliki masalah dan musibah yang terjadi secara silih berganti selama hidupnya. Namun setiap orang memiliki sikap yang berbeda dalam menghadapinya. Ada yang tetap tenang atau bahkan menyerah dan putus asa, sehingga mereka melakukan hal-hal yang merugikan dirinya seperti bunuh diri. Padahal cobaan atau musibah yang dihadapi oleh setiap orang sesuai dengan kemampuan individu tersebut, hal itu tercantum pada Firman Allah dalam surat Al-Baqarah ayat 286 dan Al-Mukminun ayat 62. Kedua ayat tersebut menjelaskan bahwa cobaan atau masalah yang diberikan oleh Allah tidak pernah melebihi batas kemampuan orang tersebut, sehingga diharapkan mereka mampu mengatasi permasalahannya tersebut sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Perlu usaha, kesabaran dan waktu untuk dapat menyelesaikannya.

Surat Al-Insyirah ayat 1-8 mengajak orang muslim untuk selalu mengingat Allah dalam setiap keadaannya. Selain itu ayat tersebut juga menambahkan bahwa setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan. Maksudnya yaitu setiap masalah pasti memiliki jalan keluar. Bahreisy (1992) juga menambahkan bahwa dalam surat Al-Insyirah ayat 1-8 secara tersirat menjelaskan tahapan dalam menghadapi atau menyelesaikan masalah. Berikut adalah 3 langkah yang bisa dilakukan, yaitu :

a. *Positive Thinking*

Tafsir Q.S. Al-Insyirah ayat 1-6 memaparkan terkait kabar gembira dan janji Allah bahwa setiap kesulitan atau permasalahan akan ada jalan keluarnya. Oleh karena itu, langkah pertama yang dilakukan untuk menghadapi masalah yaitu dengan berlapang dada, sehingga akan menimbulkan pikiran positif (*positive thinking*) terhadap masalah yang dihadapi. Selain itu, dengan berpikir positif

akan membuat pikiran menjadi jernih dan mampu mencari jalan keluar yang efektif untuk permasalahannya.

b. *Positive Acting*

Tafsir Q.S. Al-Insyirah ayat 7 memaparkan terkait langkah selanjutnya yang bisa dilakukan setelah berpikir positif, yaitu dengan berusaha keras dengan melakukan suatu tindakan yang positif dan konkrit atau nyata. Usaha tersebut merupakan anjuran dari Allah agar individu tidak menyerah dalam menghadapi persoalan apapun. Selain itu makna lain yang tercantum dari ayat tersebut adalah meminta bantuan kepada orang lain sebagai perantara pertolongan yang diberikan oleh Allah.

c. *Positive Hoping*

Tafsir Q.S. Al-Insyirah ayat 8 menjelaskan tentang usaha terakhir seseorang setelah melakukan langkah-langkah sebelumnya yaitu *positive thinking* dan *positive acting*. Usaha terakhir tersebut adalah dengan bertawakal dan berdoa kepada Allah. Langkah terakhir ini diharapkan mampu membuat individu mendapatkan hasil terbaik dari usaha yang telah dilakukannya.

4. *Dialectical Behavior Therapy (DBT) Mengurangi Maladaptif Coping*

Dialectical Behavior Therapy (DBT) adalah suatu bentuk terapi yang berakar pada *cognitive behavior therapy (CBT)*. Terapi ini awalnya dikembangkan untuk menyembuhkan pasien atau penderita *Borderline Personality Disorder (BPD)* yang memiliki kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Namun lambat laun terapi ini telah dikembangkan dan diadaptasi untuk masalah kesehatan mental lainnya yang dapat mengancam keselamatan seseorang, hubungan, pekerjaan dan kesejahteraan emosional (Linehan, 1993)

Awal mula terbentuknya *Dialectical Behavior Therapy (DBT)* adalah pada akhir tahun 1970, ketika Marsha Linehan berusaha untuk mengatasi masalah perempuan dewasa dengan riwayat bunuh diri dengan menggunakan teknik CBT, namun Linehan menekan banyak masalah yang timbul setelah menggunakan CBT tersebut. Oleh karena itu linehan dan timnya kemudian memodifikasi CBT dengan menambahkan teknik “menerima” pada CBT. Selain itu juga perlu adanya

penekanan kepada klien bahwa pemikiran, perasaan dan perilaku yang dirasakan adalah kondisi yang wajar. Hal ini mampu mengubah penilaian pasien terhadap terapis yaitu adil dan masuk akal, sehingga pasien dapat lebih menerima dan mempercayai terapisnya. Teknik menerima ini kemudian akan dilanjutkan pada teknik mengubah, dimana pasien siap untuk mengubah hidupnya (Linehan, 1993).

Istilah “dialektis” artinya integrasi dari beberapa hal yang berlawanan. Pemikiran dialectical adalah pemikiran yang melibatkan banyak logika kemudian didiskusikan kekuatan dan kelemahannya. Dua hal utama yang berlawanan dalam DBT berasal dari ide bahwa menyatukan dua hal yang bertentangan dalam terapi yaitu penerimaan dan perubahan membawa hasil yang lebih baik daripada hanya salah satu saja. DBT membantu seseorang mengubah perilaku tidak sehat atau negatif seperti berbohong dan mencederai diri sendiri. Aspek dari *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) adalah fokus terhadap penerimaan pengalaman individu sebagai cara bagi terapis untuk meyakinkan dan menyeimbangkan cara kerja yang diperlukan untuk mengubah perilaku negatif (Linehan, 1993)

Dialectical Behavior Therapy (DBT) bertujuan untuk menata emosi-emosi yang sulit dengan membiarkan pasien mengalami, mengenali dan menerima diri dan emosi negatif yang dirasakannya. Pasien menerima diri apa adanya, sementara terapis tidak menghakimi pasien atas apa yang dilakukannya, sebaliknya terapis berusaha menerima bahwa pasien melakukan hal berbahaya tersebut lantaran menurut sudut pandang pasien tidak ada jalan lain yang dapat dilakukan lagi. Setelah pasien dan terapis keduanya menerima emosi yang dirasakannya, terapis kemudian akan menyarankan beberapa hal untuk dipertimbangkan pasien. Hal ini akan mengubah tingkah laku pasien yang bersifat membahayakan dirinya (Linehan, 1993).

Dialectical behavior therapy (DBT) ini mampu untuk membantu orang-orang dengan pengalaman emosi yang sangat intens. Terapi ini dapat digunakan untuk mengobati masalah yang terkait dengan gangguan kepribadian borderline seperti berulang kali melukai atau mencederai diri sendiri, bunuh diri, penggunaan obat-obatan atau alkohol dalam mengendalikan emosi, permasalahan yang berkaitan dengan gangguan makan serta hubungan yang tidak stabil dengan orang lain

(Linehan, 1993). *Dialectical behavior therapy* (DBT) menekankan keseimbangan antara teknik menerima dan mengubah, dimana setelah individu menerima emosi-emosi dan dirinya, terapis akan menyarankan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk mengubah tingkah laku individu yang bersifat membahayakan atau tidak diperlukan (Katsakaou, 2014).

Beberapa permasalahan yang diatasi oleh terapi *dialectical behavior therapy* (DBT) tersebut, beberapa diantaranya terkait dengan maladaptif strategi coping individu ketika berhadapan dengan situasi yang tertekan, seperti penggunaan alkohol atau obat-obatan tertentu, upaya melukai diri sendiri, bunuh diri serta adanya emosi yang tidak stabil. Carver, Scheier & Weintraub (1989) menjelaskan lebih detail tentang maladaptif strategi coping yaitu 1) adanya penolakan terhadap situasi atau sumber stress tertentu; 2) penggunaan alkohol atau obat-obat tertentu untuk lepas dari permasalahannya; 3) penggunaan dukungan sosial emosional seperti simpati, pengertian dari orang lain dan penerimaan serta kenyamanan dari orang lain; 4) menyerah pada situasi tertentu; 5) cenderung untuk melepaskan emosi negatif saat berhadapan dengan situasi atau keadaan yang kurang menyenangkan; 6) melampiaskan kesalahan kepada dirinya sendiri atas situasi yang sedang dihadapinya dengan melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan pikirannya terhadap masalah yang sedang dihadapi seperti melamun, tidur, makan terlalu banyak atau tidak makan, menonton tv dan perilaku lainnya.

Dialectical behavior therapy (DBT) yang diberikan kepada individu yang memiliki permasalahan terkait maladaptif strategi coping diharapkan akan membuat individu mampu mengubah perilakunya sehingga coping yang digunakan dalam menghadapi suatu permasalahan akan lebih efektif dan tidak membahayakan individu itu sendiri. Katsakaou (2014) menjelaskan bahwa dalam *dialectical behavior therapy* (DBT), terapis akan menyarankan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk mengubah tingkah laku individu yang tidak diperlukan atau bersifat berbahaya bagi individu.

Dialectical behavior therapy (DBT) merupakan salah satu terapi yang didalam prosesnya terdapat beberapa keterampilan yang diajarkan seperti *mindfulness*, regulasi emosi, *distress tolerance* serta *effective interpersonal*

(Linehan, 1993). Sedangkan coping dijelaskan oleh Bandura (dalam Solichatun, 2011) yaitu tidak hanya terkait dengan sesuatu yang dilakukan individu ketika menghadapi stres, tetapi lebih kepada implikasi dalam penggunaan keterampilan behavioral, sosial dan kognitif secara fleksibel dalam menyelesaikan situasi yang penuh tekanan dan sulit diprediksi. Sehingga terapi *dialectical behavior therapy* (DBT) tersebut dapat digunakan untuk permasalahan individu terkait dengan copingnya.

5. Strategi Coping Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis (*Psychological Well-being*)

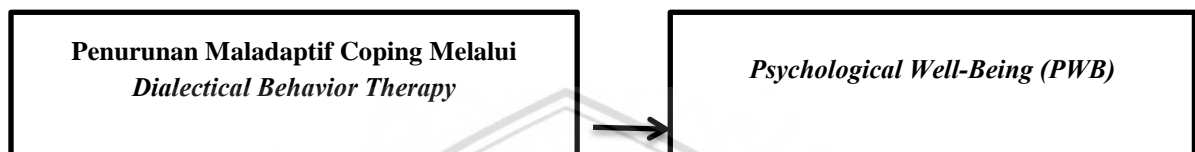
Situasi yang menekan atau permasalahan yang dihadapi oleh setiap individu menuntut mereka untuk memilih dan menggunakan strategi coping yang efektif untuk mengatasi persoalannya. Ketidakmampuan individu menggunakan strategi coping yang efektif, menunjukkan bahwa individu tersebut memiliki skor rendah terhadap kemampuan coping adaptif. Tan, Teo, Anderson, & Jensen (2011) menjelaskan bahwa coping adaptif dapat menangani dan mengatasi masalah secara positif, efektif dan berkontribusi dalam pemecahan masalah.

Holahan & Moos (1987) menjelaskan bahwa strategi coping yang berfokus pada masalah dianggap lebih adaptif dan efektif serta berkorelasi dengan gejala psikologis dan *psychological well-being*. Abbeduto, Seltzer, Shattuck, & Murphy (2004) juga menjelaskan bahwa peran dari strategi coping adalah mempertahankan kestabilan emosi psikis dan mampu menurunkan tingkat stres individu, sehingga mereka akan mendapatkan emosi positif dan efek jangka panjangnya adalah meningkatkan kesehatan, semangat hidup serta *psychological well-being* yang tinggi.

Anak *broken home* yang mampu menggunakan coping adaptif diharapkan mampu untuk menerima dirinya di tengah-tengah keluarga yang tidak utuh lagi. Mereka mampu untuk melewati masa-masa sulitnya dan mampu meningkatkan *psychological well-being*. Beberapa penelitian juga telah menjelaskan bahwa coping dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang. Beberapa penelitian tersebut yaitu penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh (Mawarpury, 2013) terhadap 20 studi primer dengan subjek berjumlah 5808 menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara coping dengan *psychological well-being*. Mawarpury

(2013) menjelaskan bahwa semakin baiknya seseorang menggunakan coping dalam menghadapi permasalahan, maka semakin baik juga *psychological well-being* yang dimilikinya. Selain itu penelitian lain yang dilakukan pada subjek dengan pasien kanker payudara juga menjelaskan bahwa strategi manajemen stres (*coping*) sangat menentukan *psychological well-being* pasien tersebut (Karyono, Kartika & Lela, 2008).

Kerangka Berpikir



Gambar 1. Kerangka Berpikir

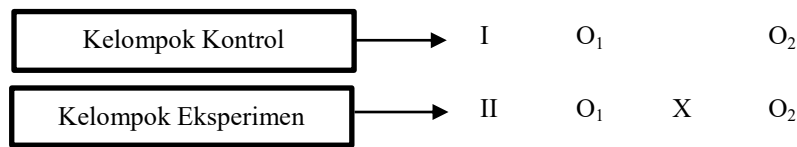
Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah penurunan maladaptif coping melalui *dialectical behavior therapy* (DBT) dapat meningkatkan *psychological well-being* pada remaja *broken home*

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuasi eksperimen dengan desain penelitian *non randomized pretest-posttest control group design*. Latipun (2011) menjelaskan bahwa desain penelitian tersebut adalah desain eksperimen yang tidak dilakukannya random serta sebelum perlakuan diberikan pretes terlebih dahulu dan sesudah perlakuan diberikan postes. Pada penelitian ini dilakukan perbandingan antara 2 kelompok yaitu kontrol dan eksperimen. Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT), sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Kedua kelompok tersebut diberikan pretes dan postes yang sama, dimana pretes diberikan sebelum perlakuan diberikan, sedangkan postes diberikan setelah perlakuan selesai. Berikut adalah gambar dari desain penelitian yang digunakan.



Gambar 2. Desain Penelitian

Keterangan:

I : Merupakan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan

II : Kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan

O₁ : Pretes menggunakan skala *Brief Cope* dan *Ryff's Psychological Well-being*

O₂ : Posttes menggunakan yaitu skala *Brief Cope* dan *Ryff's Psychological Well-being*

X : Perlakuan *Dialectical behavior therapy* (DBT)

Subjek Penelitian

Subjek penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah remaja yang berasal dari keluarga broken home berkisar pada usia 12-20 tahun. Total subjek yang digunakan yaitu 10 remaja *broken home* yang memiliki maladaptif coping sedang dan *psychological well-being* sedang. Subjek tersebut sebelumnya diberikan *screening* terlebih dahulu dengan memberikan dua skala yaitu skala *Brief Cope* dan *Ryff's Psychological Well-being* untuk mengetahui kategori maladaptif coping dan *psychological well-being* yang dimiliki oleh subjek.

Pembagian 10 subjek tersebut kedalam dua kelompok penelitian yaitu kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan atas dasar kepentingan tertentu, diantaranya adalah karena prioritas subjek yang diberikan oleh guru serta remaja yang melakukan maladaptif coping yang perlu segera ditangani dan diberikan perlakuan. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *dialectical behavior therapy* (DBT) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan terapi tersebut.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada Penelitian ini, terdapat dua variabel yang diteliti yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah strategi coping maladaptif dan variabel terikatnya (Y) yaitu *psychological well-being*.

Definisi strategi coping yaitu usaha atau cara individu mengatasi stres atau permasalahan dengan mengimplikasikan keterampilan behavioral, sosial dan kognitif secara fleksibel. Sedangkan strategi coping maladaptif yaitu penyelesaian masalah yang tidak efektif dan kurang mampu untuk mengatasi sumber stress. Untuk mengukur strategi coping yang digunakan responden, peneliti menggunakan skala *Brief COPE* yang dibuat oleh Carver (1997). Skala *Brief COPE* ini terdiri dari 28 item favourable yang masing-masing mewakili 14 subskala. Pada skala tersebut terdapat 4 pilihan jawaban dan pemberian nilainya (1 = Tidak pernah, 2 = Jarang, 3 = Sering, 4 = Selalu). Semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi strategi coping stress responden. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka semakin rendah juga strategi coping responden.

Brief COPE dibagi menjadi 4 kategori coping, yaitu : 1) *Emotional focused coping*, mengacu pada upaya individu untuk mengelola emosi mereka dengan tindakan atau pikiran; 2) *Problem Focused Coping*, mengacu pada tindakan atau tugas tertentu; 3) *Adaptive Coping*, mengacu pada strategi positif yang digunakan individu untuk menyelesaikan masalah yang tidak termasuk dalam kategori *emotion* dan *problem focused coping*; 4) *Maladaptif Coping*, mengacu pada strategi coping yang tidak sehat dan sejauh mana individu tidak dapat mengatasi permasalahan (Lopez, 2014)

Skala yang kedua yaitu digunakan untuk mengukur *psychological well-being*. Definisi dari *psychological well-being* yaitu tingkat kesejahteraan secara psikologis pada diri individu, ditandai dengan kemampuan untuk menerima diri apa adanya, membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu menentukan dan membuat keputusan mengenai kehidupannya, memiliki tujuan hidup, menyadari dan mengembangkan potensi diri yang dimiliki serta mampu mengendalikan aktifitas eksternal sesuai dengan nilai-nilai yang dimiliki. Untuk mengetahui tingkat *psychological well-being* responden, Peneliti menggunakan skala *Ryff's Psychological well-being (PWB)* yang telah diadaptasi. Skala ini terdiri dari 42 item yang berisi 19 item unfavourable dan 23 item favourable. Skala ini disusun menggunakan 4 pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Pemberian skor pada item favourable yaitu 4 untuk pilihan jawaban sangat sesuai (SS), 3 untuk pilihan jawaban sesuai (S), 2 untuk pilihan jawaban tidak sesuai

(TS) dan 1 untuk pilihan jawaban sangat tidak sesuai (STS). Sedangkan pada item unfavourable skor diberikan secara terbalik yaitu 1 = sangat sesuai (SS), 2 = sesuai (S), 3 = tidak sesuai (TS) dan 4 = sangat tidak sesuai (STS).

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di salah satu sekolah di Jawa Tengah. Penelitian ini dimulai dengan beberapa prosedur, yaitu :

1. Melakukan wawancara kepada guru BK terkait dengan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian, kemudian dari pihak sekolah dipilihkan 10 responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.
2. Membangun rapport dan memberikan *informed consent* kepada 10 responden tersebut. Setelah itu peneliti memberikan skala *Brief Cope* dan *Ryff's Psychological Well-being* untuk *screening*
3. Membagi 10 responden tersebut kedalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok diantaranya atas dasar prioritas yang diberikan oleh guru serta remaja yang melakukan maladaptif coping yang perlu segera ditangani dan diberikan perlakuan. Selanjutnya kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa *dialectical behavior therapy* (DBT) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan terapi tersebut.
4. Perlakuan diberikan sebanyak 7 sesi pada setiap responden kelompok eksperimen. Sesi tersebut terdiri dari: 1) Persiapan; 2) Mindfulness; 3) Distress tolerance skill; 4) Regulasi emosi; 5) Effective interpersonal; 6) Terapi kelompok; 7) Terminasi. Perlakuan tersebut akan dijelaskan secara detail pada modul yang terlampir di bagian lampiran.
5. Setelah *dialectical behavior therapy* (DBT) selesai dilaksanakan, peneliti memberikan kembali skala strategi coping dan *psychological well-being* pada responden kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebagai posttest.
6. Responden pada kelompok eksperimen kemudian diberikan tugas yang harus diisi untuk mengetahui bagaimana perilaku responden setelah diberikan perlakuan.
7. Melakukan analisis data.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis non parametrik menggunakan uji wilcoxon untuk melihat perbedaan hasil antara pretes dan postes pada setiap kelompok, serta menggunakan uji Mann Whitney untuk mengetahui perbandingan antara kelompok kontrol dan eksperimen yang dilaksanakan dalam penelitian ini. Analisis data ini diolah menggunakan SPSS 20.

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Kelompok penelitian tersebut dibagi berdasarkan prioritas yang diberikan oleh guru serta maladaptif coping responden yang perlu segera diberikan penanganan. Setiap kelompok terdiri dari 5 orang responden, sehingga total responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 orang. Responden tersebut adalah remaja berkisar pada usia 13-16 tahun. Responden dalam penelitian ini memiliki maladaptif coping dalam menghadapi permasalahan yang dihadapinya serta memiliki *psychological well-being* yang rendah. Berikut adalah data deskriptif penelitian yang telah dilakukan :

Tabel 1. Data Deskriptif

Kelompok	Variabel	Pretes		Posttes	
		Mean	SD	Mean	SD
Eksperimen	Maladaptif Coping	29,60	3,05	20,80	1,92
	<i>Psychological well-being</i>	111	10,29	129,8	3,19
Kontrol	Maladaptif Coping	27,80	3,11	28,20	3,11
	<i>Psychological well-being</i>	111,6	5,77	110,6	7,05

Selain itu, berdasarkan hasil uji homogenitas varians data maladaptif coping responden, keduanya memiliki nilai signifikansi (Sig) *Based On Mean* adalah $0,922 > 0,05$ dan dikatakan homogen. Hal itu karena pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika nilai (Sig) *Based On Mean* $> 0,05$ maka varians data adalah homogen, sedangkan jika nilai (Sig) *Based On Mean* $< 0,05$ maka varians data tidak homogen.

Sedangkan hasil uji homogenitas pada varians data *psychological well-being* juga memiliki nilai signifikansi (Sig) *Based On Mean* adalah $0,394 > 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa varians datanya adalah homogen. Hal itu disebabkan karena nilai (Sig) *Based On Mean* $> 0,05$, sehingga varians data tersebut dikatakan homogen. Hal tersebut menjelaskan bahwa responden penelitian yang digunakan pada penelitian ini keduanya homogen atau terdapat perbedaan tetapi tidak signifikan.

B. Manipulation Check

Nahartyo (2013) menjelaskan bahwa *manipulation check* dalam penelitian eksperimen digunakan untuk memastikan responden memiliki pemahaman dan penghayatan yang memadai atas manipulasi sehingga pada akhirnya diketahui tingkat efektivitas manipulasi yang dilakukan. Cek manipulasi menggunakan uji wilcoxon terlebih dahulu untuk mengetahui adanya perbedaan pre test dan post test maladaptif coping pada setiap kelompok, kemudian dilakukan uji Mann Whitney untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok kontrol dan eksperimen setelah diberikan perlakuan.

Tabel 2. Hasil Perbedaan Pretes dan Postes Maladaptif Coping

Kelompok	\bar{X}_{pretes}	SD _{pretes}	\bar{X}_{posttes}	SD _{posttes}	Z	Sig
Eksperimen	29,60	3,05	20,80	1,92	-2032	.042
Kontrol	27,80	3,11	28,20	3,11	-1414	.157

Tabel 2 menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT) memiliki nilai rata-rata pretes maladaptif coping $\bar{X}_{\text{pretes}} = 29,60$ dengan $SD_{\text{pretes}} = 3,05$ dan saat dilakukan posttes diperoleh hasil $\bar{X}_{\text{posttes}} = 20,80$ dengan $SD_{\text{posttes}} = 1,92$. Nilai rata-rata posttes variabel maladaptif coping lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata pretes variabel maladaptif coping yaitu $20,80 < 29,60$ dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,042, dimana nilai tersebut $< 0,05$ yang berarti terdapat penurunan dan perbedaan yang cukup signifikan antara pretes dan posttes pada maladaptif coping kelompok eksperimen. Sehingga perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT) yang diberikan mampu untuk menurunkan maladaptif coping pada kelompok eksperimen tersebut.

Tabel 2 juga menjelaskan bahwa kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata pretes variabel maladaptif coping $\bar{X}_{\text{pretes}} = 27,80$ dengan $SD_{\text{pretes}} = 3,11$ dan saat posttes dilakukan nilai rata-rata posttes menjadi $\bar{X}_{\text{posttes}} = 28,20$ dengan $SD_{\text{posttes}} = 3,11$. Nilai rata-rata pretes variabel maladaptif coping lebih kecil dibandingkan dengan nilai rata-rata posttes variabel maladaptif coping yaitu $27,80 < 28,20$ dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,157, dimana nilai tersebut $> 0,05$ yang berarti tidak ada peningkatan maladaptif coping pada kelompok kontrol tetapi tidak signifikan. Hal tersebut bisa terjadi karena kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan.

Tabel 3. Uji Mann Whitney Maladaptif Coping

Maladaptif Coping	
N	10
U	0,000
P	0,009

Keterangan tabel 3 :

N : Jumlah subjek penelitian

U : Nilai Mann Whitney U

P : Nilai Probabilitas atau signifikansi

Tabel uji Mann Whitney maladaptif coping terhadap 10 orang responden penelitian, yaitu 5 responden dari kelompok eksperimen dan 5 responden kelompok kontrol menjelaskan bahwa variabel maladaptif coping mempunyai nilai koefisien uji Mann Whitney sebesar 0,000 dan nilai P yaitu 0,009. Sedangkan nilai probabilitasnya adalah 0,05, sehingga $0,009 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan yaitu terdapat perbedaan maladaptif coping kelompok eksperimen dengan maladaptif coping kelompok kontrol. Sehingga manipulasi atau perlakuan yang diberikan yaitu dengan *dialectical behavior therapy* (DBT) berhasil menurunkan maladaptif coping pada kelompok eksperimen.

Kesimpulan dari hasil cek manipulasi yang telah dilakukan menggunakan uji wilcoxon dan uji Mann Whitney tersebut, yaitu terdapat perbedaan nilai pre test dan post test maladaptif coping pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol karena kedua kelompok tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, yaitu kelompok eksperimen diberikan perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT) sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah kedua kelompok eksperimen tersebut diberikan perlakuan yang berbeda, ternyata terdapat perbedaan skor

maladaptif coping pada kedua kelompok tersebut, dimana kelompok eksperimen memiliki penurunan maladaptif coping dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan yaitu *dialectical behavior therapy (DBT)* berhasil dalam menurunkan maladaptif coping pada kelompok eksperimen

C. Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis non parametrik dengan uji wilcoxon dan uji Mann Whitney. Tujuan dari Uji Wilcoxon yaitu untuk mengetahui perbedaan variabel *psychological well-being* pretes dan posttes pada setiap kelompok. Sedangkan Uji Mann Whitney digunakan digunakan untuk mengetahui perbedaan *psychological well-being* pada kelompok eksperimen dan kontrol. Berikut adalah tabel perbedaan mean variabel *psychological well-being* pada masing-masing kelompok, serta menunjukkan seberapa besar peningkatan atau perubahan pada mean *psychological well-being* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, yaitu:

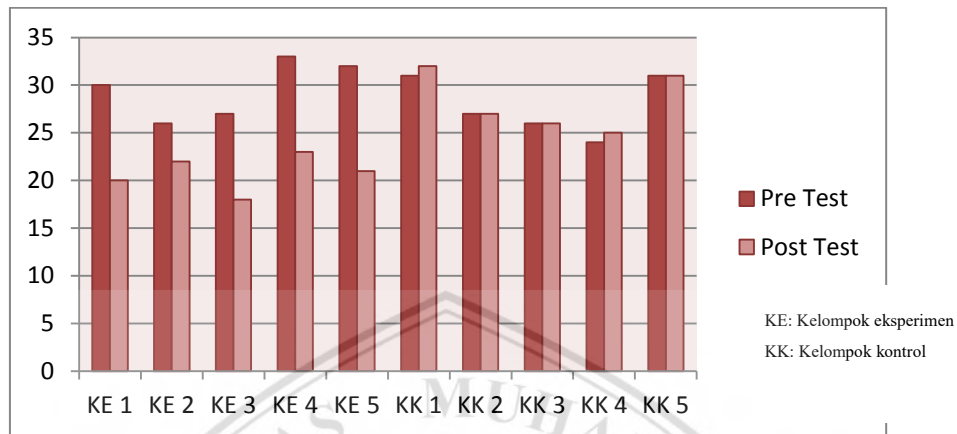
Tabel 4. Hasil Perbedaan Pretes dan Posttes *Psychological well-being*

Kelompok	\bar{X}_{pretes}	SD_{pretes}	\bar{X}_{posttes}	SD_{posttes}	Z	Sig
Eksperimen	111,00	10,29	129,80	3,19	-2,023	.043
Kontrol	111,60	5,77	110,60	7,05	-.271	,786

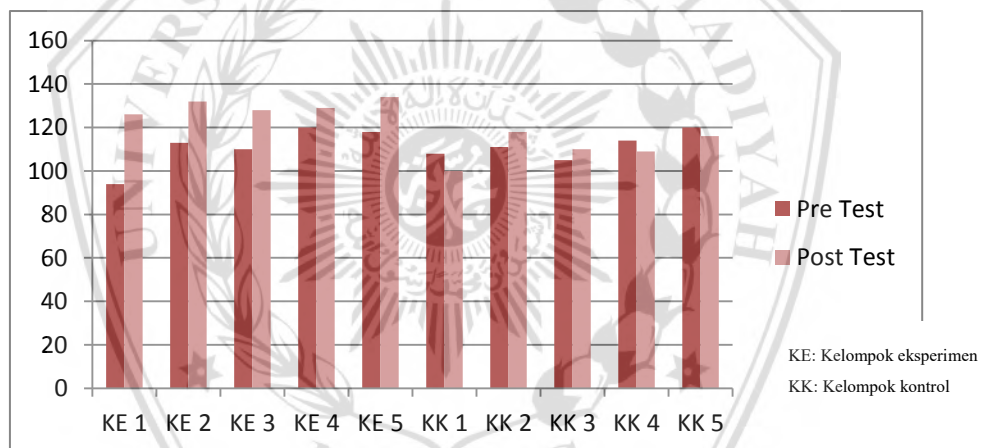
Tabel 4 menjelaskan bahwa kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan *dialectical behavior therapy (DBT)* memiliki nilai rata-rata pretes *psychological well-being* $\bar{X}_{\text{pretes}} = 111$ dengan $SD_{\text{pretes}} = 10,29$. Kemudian saat dilaksanakan posttes didapatkan hasil $\bar{X}_{\text{posttes}} = 129,80$ dengan $SD_{\text{posttes}} = 3,19$. Nilai rata-rata pretes variabel *psychological well-being* lebih kecil jika dibandingkan dengan nilai rata-rata posttes variabel *psychological well-being* yaitu $111 < 129,80$ dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,043, dimana nilai tersebut $< 0,05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pretes dan posttes pada kelompok eksperimen.

Kelompok kontrol mempunyai nilai rata-rata pretes variabel *psychological well-being* $\bar{X}_{\text{pretes}} = 111,6$ dengan $SD_{\text{pretes}} = 5,77$, kemudian saat posttes memiliki nilai rata-rata $\bar{X}_{\text{posttes}} = 110,6$ dengan $SD_{\text{posttes}} = 7,05$. Nilai rata-rata pretes variabel *psychological well-being* lebih besar jika dibandingkan dengan nilai rata-rata posttes

variabel *psychological well-being* yaitu $11,60 > 110,60$ dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) yaitu 0,786, dimana nilai tersebut $> 0,05$ yang berarti ada perubahan tetapi tidak signifikan.



Grafik 1. Maladaptif Coping kelompok eksperimen dan kelompok kontrol



Grafik 2. *Psychological well-being* kelompok eksperimen dan kontrol

Analisis data di atas dapat disimpulkan bahwa manipulasi dengan *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk menurunkan maladaptif coping dan adanya peningkatan *psychological well-being* pada kelompok eksperimen yang mendapatkan manipulasi. Sehingga ketika maladaptif coping individu menurun maka akan mempengaruhi *psychological well-being* pada remaja yang menjadi korban *broken home*.

Tabel 5. Uji Mann Whitney *Psychological well-being*

<i>Psychological well-being</i>	
N	10
U	0,000
P	0,009

Keterangan tabel 5 :

N : Jumlah subjek penelitian

U : Nilai Mann Whitney U

P : Nilai Probabilitas atau signifikansi

Tabel uji Mann Whitney *psychological well-being* terhadap 10 orang responden penelitian, yaitu 5 responden dari kelompok eksperimen dan 5 responden kelompok kontrol menjelaskan bahwa variabel *psychological well-being* mempunyai nilai koefisien uji Mann Whitney sebesar 0,000 dan nilai P yaitu 0,009. Sedangkan nilai probabilitasnya adalah 0,05, sehingga $0,009 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan yaitu terdapat perbedaan *psychological well-being* kelompok eksperimen dengan *psychological well-being* kelompok kontrol.

Berdasarkan analisis data yang dilakukan dengan uji Wilcoxon menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan skor *psychological well-being* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan. Selain itu, uji Mann Whitney yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada variabel *psychological well-being* antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa kondisi responden pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan apapun, berada pada kondisi yang berbeda tetapi tidak signifikan atau homogen. Namun setelah kelompok eksperimen diberikan perlakuan *dialectical behavior therapy*, maka terdapat penurunan skor pretest maladaptif coping. Sedangkan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan skor pretest maladaptif coping semakin meningkat. Hal itu menunjukkan bahwa perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk menurunkan maladaptif coping pada kelompok eksperimen.

Selanjutnya, kedua kelompok tersebut diukur bagaimana variabel *psychological well-being* setelah diberikan perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT) tersebut. Pada kelompok eksperimen yang mengalami penurunan maladaptif coping, memiliki skor *psychological well-being* yang meningkat secara signifikan, sedangkan pada kelompok kontrol yang maladaptif copingnya semakin meningkat tidak menunjukkan perubahan yang signifikan terhadap skor *psychological well-being*, sehingga bisa disimpulkan bahwa menurunnya maladaptif coping pada

kelompok eksperimen mampu untuk meningkatkan *psychological well-being*. Oleh karena itu, hipotesis pada penelitian ini diterima.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan maladaptif coping melalui *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk meningkatkan *psychological well-being* pada remaja *broken home*. Linehan (1993) menjelaskan bahwa *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu menangani permasalahan terkait dengan pengalaman emosi. Hal itu juga yang dialami oleh remaja *broken home*, dimana ketidakhadiran orangtua atau salah satunya dapat menimbulkan emosi, dendam, sedih, marah dan benci sehingga dapat membuat perkembangan anak terganggu dan anak menjadi nakal (Kartono, 2007)

Linehan (1993) juga menjelaskan bahwa *Dialectical behavior therapy* (DBT) juga dapat digunakan untuk mengobati masalah yang terkait dengan gangguan kepribadian borderline, seperti melukai atau mencederai diri sendiri, bunuh diri, penggunaan obat-obatan atau alkohol dalam mengendalikan emosinya, serta permasalahan hubungan yang tidak stabil dengan orang lain. Permasalahan-permasalahan tersebut ada kaitannya dengan maladaptif coping, dimana Carver, Scheier & Weintraub (1989) menjelaskan bahwa ketika individu berhadapan dengan suatu permasalahan atau sumber stress, maka individu akan memunculkan coping untuk menghadapi permasalahannya. Salah satu coping tersebut adalah maladaptif coping, dimana individu menolak terhadap situasi, menggunakan alkohol atau obat-obatan terlarang agar menjadi lebih baik, mencari simpati dan dukungan sosial emosional dari orang lain, menyerah terhadap situasi tersebut, melepaskan emosi-emosi negatifnya, menyalahkan dirinya sendiri, mengalihkan pikirannya dengan hal-hal yang kurang efektif serta tidak menghiraukan aktifitas lainnya.

Beberapa maladaptif coping yang telah disebutkan, dilakukan oleh remaja *broken home*. Hal itu disebabkan karena orangtua yang kurang memperhatikan anaknya, maka anak tersebut akan merasa tidak dicintai dan ditolak. Mereka juga mempunyai hasrat untuk membalas dendam disertai dengan perasaan tidak bahagia dan agresif karena dia tidak mendapatkan balasan ketika mereka bersikap baik. Hal itulah yang

kemudian membuat remaja *broken home* mendapatkan perhatian dari luar rumah dengan cara bersikap negatif dan dapat mengganggu orang lain (Maramis, 2000). Astuti & Nur (2016) menambahkan bahwa anak yang hidup di lingkungan keluarga *broken home* berpotensi mengalami banyak permasalahan seperti permasalahan perilaku, sosial, akademik maupun masalah kepribadian.

Perilaku Maladaptif coping yang dilakukan oleh remaja *broken home* tersebut dapat dikurangi dengan menggunakan terapi *dialectical behavior therapy* (DBT) karena memang terapi tersebut efektif dan mampu mengubah perilaku individu menjadi lebih baik lagi. Dalam proses *dialectical behavior therapy* (DBT) itu sendiri, terapis akan menyarankan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan oleh individu untuk mengubah perilakunya yang bersifat membahayakan atau tidak diperlukan (Katsakaou, 2014). Selain itu *dialectical behavior therapy* (DBT) juga mengajarkan banyak keterampilan, seperti *mindfulness*, regulasi emosi, *distress tolerance* dan efektif interpersonal. Keterampilan-keterampilan tersebut menjadi modal, edukasi dan latihan bagi remaja *broken home* agar mampu melewati masa-masa sulitnya.

Menurunnya maladaptif coping melalui terapi *dialectical behavior therapy* (DBT) pada remaja *broken home* mempengaruhi peningkatan *psychological well-being* mereka. Hal itu karena ketika individu mampu untuk beradaptasi dan berkembang menjadi lebih baik dari kesulitan yang dihadapi, peristiwa yang menekan dalam hidupnya serta pengalaman traumatis maka akan membuat individu tersebut menemukan hal positif dalam dirinya dari keterpurukan yang telah dihadapi (Rodriguez, 2011). Zimmer & Skinner (2008) menjelaskan lebih lanjut bahwa coping stress memiliki peranan penting dalam mempertahankan kesehatan dan kesejahteraan individu selama berada situasi yang menekan (*stressful life situations*).

Safaria (2006) menjelaskan bahwa stres yang dimiliki oleh individu bisa bersifat kronis dan akut, sehingga stres tersebut akan berdampak secara negatif bagi kesehatan dan *psychological well-being*. Selain itu, coping maladaptif termasuk strategi coping negatif, dimana hal itu akan menyebabkan terjadinya akumulasi persoalan pada individu karena individu tidak berusaha untuk menyelesaikan masalahnya, tetapi menyalahkan dirinya sendiri secara destruktif. Hal itu yang akan membuat individu memunculkan perasaan tidak berdaya dan menyebabkan individu bersikap pesimis dalam menghadapi

masalahnya, sehingga akan berujung kepada munculnya depresi. Cordova, Cunningham, Carlson, & Andrykowski (2001) menjelaskan lebih lanjut bahwa menurunkan tingkat depresi dapat meningkatkan *psychological well-being*, begitu juga sebaliknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Karyono, Dewi & Lela (2008) terhadap strategi penanganan stres dan *psychological well-being* pada pasien kanker menjelaskan bahwa apabila pasien memiliki strategi penanganan stres yang tinggi, maka pasien tersebut akan mampu untuk mengatasi keadaan yang penuh tekanan, sehingga tingkat stresnya akan menurun dan emosi positif akan muncul. Namun ketika pasien memiliki strategi penanganan stres yang rendah maka akan menyebabkan pasien tidak mampu menghadapi situasi-situasi yang penuh tekanan, sehingga emosi negatif akan lebih sering muncul. Hal itu yang kemudian membuat pasien tidak mampu untuk bertahan hidup dan sulit membangun hubungan positif dengan orang lain. Selanjutnya pasien akan mengalami stres berkepanjangan hingga mengalami penurunan *psychological well-being*. Lebih lanjut Karyono, Dewi & Lela (2008) menjelaskan bahwa *psychological well-being* pasien kanker 60,6 % diantaranya ditentukan oleh strategi penanganan stres. Angka tersebut menjelaskan bahwa strategi penanganan stres benar-benar memberikan sumbangan yang besar terhadap penurunan atau meningkatnya *psychological well-being* pada pasien.

Penjelasan tersebut sesuai dengan penelitian meta analisis yang dilakukan oleh Mawarpury (2013) terhadap 20 studi primer dengan subjek berjumlah 5808 yang menunjukkan bahwa adanya korelasi positif antara coping dan *psychological well-being*. Hal itu menjelaskan bahwa semakin baik seseorang menggunakan coping dalam menghadapi permasalahan, maka semakin baik juga *psychological well-being* yang dimilikinya.

KESIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan yaitu perlakuan *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk mengurangi maladaptif coping yang dilakukan oleh remaja korban *broken home*. Selain itu menurunnya maladaptif coping mampu untuk meningkatkan *psychological well-being*, sehingga individu mampu untuk berfungsi secara positif (*Positive psychological functioning*).

Implikasi dari penelitian ini yaitu *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk digunakan sebagai upaya untuk menanggulangi dan mencegah remaja *broken home*, peserta didik atau individu lainnya yang memiliki permasalahan terkait coping stres, terutama pada individu yang cenderung menggunakan maladaptif coping ketika memiliki masalah, sehingga mereka mampu untuk mengubah coping yang kurang efektif menjadi lebih efektif dalam menangani masalahnya.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan mampu mengatur intervensi dengan baik, agar keterampilan yang diajarkan dalam *dialectical behavior therapy* (DBT) mampu untuk dilatih secara berulang agar hasil yang didapatkan lebih maksimal. Selain itu pentingnya bahasa yang digunakan antara peneliti dan responden penelitian memiliki pemahaman yang sama terkait apa yang disampaikan dari terapi yang digunakan yaitu *dialectical behavior therapy* (DBT). Selain itu perlunya menambah dan mengembangkan penelitian terkait *dialectical behavior therapy* (DBT) terhadap subjek lain atau permasalahan lain, agar menambah kekayaan ilmu terkait *dialectical behavior therapy* (DBT) dalam penggunaannya di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbeduto, L., Seltzer, M. M., Shattuck, P., & Murphy, M. M. (2004). Psychological well-being and coping in mothers of youths with autism, down syndrome, or fragile x syndrome. *American Journal on Mental Retardation*, 109(3), 237–254.
- Amato, P. R., & Sobolewski, J. M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children's psychological well-being. *American Sociological Review*, 66(6), 900-921
- Astuti, Y., & Nur, R. (2016). Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161–175.
- Ayu, K., Aryani, P., Wrastari, T., Kartika, K. :, & Primasti, A. (2013). Dinamika Psychological Well being pada Remaja yang Mengalami Perceraian Orangtua Ditinjau dari Family Conflict yang Dialami. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 2(3), 120–127.
- Bahreisy. (1992). *Terjemahan singkat tafsir ibnu katsier*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Bartram, D., & Boniwell, I. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological well-being. *Positive Psychology in Practice*, 29, 478–482.
- Bunda, R. (2010). *Be a Smart Parent, cara mengasuh anak ala supernanny*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.

- Carver, C. S. (1997). "You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE". *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 23–25.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cordova, M. J., Cunningham, L. L. C., Carlson, C. R., & Andrykowski, M. A. (2001). Social constraints, cognitive processing, and adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69(4), 706–711.
- Heryanto. (2016). Pembinaan keluarga sejahtera. *Jurnal Edueksos*, 5(1), 37–54.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946–955.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: the case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72–84.
- Kartono, K. (2007). *Psikologi wanita: Mengenal wanita sebagai ibu dan nenek*. Bandung: Mandar Maju.
- Karyono, Dewi, Kartika, & Lela, T. (2008). Penanganan stres dan kesejahteraan psikologis pasien kanker payudara yang menjalani radioterapi di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Media Medika Indonesiana*, 45(5), 194–199.
- Katsakaou, C. (2014). *Making sense of dialectical behavior therapy*. London: National Association for Mental Health.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Latipun. (2011). *Psikologi eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Lopez, J. D. (2014). *Healthy and maladaptive coping strategies among master of social work students*. Electronic Theses, Project, and Dissertations: California State University San Bernardino
- Maramis. (2000). *Catatan ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Mawarpury, M. (2013). Coping sebagai prediktor kesejahteraan psikologis: Studi meta analisis. *Psycho Idea*, 11(1), 38–47.
- Nahartyo, E. (2013). *Desain dan implementasi riset eksperimen*. Semarang: STIM YKPN.
- Rippetoe, P. A., & Rogers, R. W. (1987). Effects of components of protection-motivation theory on adaptive and maladaptive coping with a health threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 596–604.

- Rodriguez, T. J. (2011). Psychological well-being and coping mechanisms of battered women. *Asian Journal of Health*, 1(1), 111–127.
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 1(2), 59–66.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Safaria, T. (2006). Stres ditinjau dari active coping, avoidance coping dan negative coping. *Humanitas*, 3, 87–93.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan* (1st ed.). Jakarta: PT Grasindo.
- Solichatun, Y. (2011). Stres dan staretegi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 23–42.
- Tan, G., Teo, I., Anderson, K. O., & Jensen, M. P. (2011). Adaptive versus maladaptive coping and beliefs and their relation to chronic pain adjustment. *Clinical Journal of Pain*, 27(9), 769–774.
- Wardani, D. (2009). Strategi coping orang tua menghadapi anak autis. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 26–35.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Skinner, E. A. (2008). Adolescents' coping with stress: Development and diversity. *Prevention Researcher*, 15, 3–7.

LAMPIRAN



LAPORAN

A. Subjek 1

1. Identitas Subjek I

Nama : PR
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Tegal, 16 Februari 2005
Usia : 13 tahun
Kelas : VIII MTS

2. Jadwal kegiatan subjek 1

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Senin, 14 Januari 2019	Raport dan Wawancara
2	Selasa, 15 Januari 2019	Observasi dan Pretes
3	Jum'at, 18 Januari 2019	Intervensi sesi 1 & 2
4	Sabtu, 19 Januari 2019	Intervensi 3
5	Senin, 21 Januari 2019	Intervensi 4
6	Rabu, 23 Januari 2019	Intervensi 5
7	Selasa, 29 Januari 2019	Intervensi Kelompok 6
8	Kamis, 31 Januari 2019	Terminasi
9	Senin, 11 Februari	Follow Up

3. Hasil Wawancara Subjek 1

Subjek berasal dari keluarga broken home. Subjek tidak mengenal bahkan mengetahui ayahnya sejak kecil. Subjek menjelaskan orangtuanya sudah bercerai ketika dia masih kecil. Ayah kandungnya meninggalkan subjek dan ibunya sejak kecil dan tidak pernah menghubungi subjek sampai saat ini, tetapi subjek mengakui bahwa dirinya merasa penasaran dengan sosok ayah kandungnya. Sedangkan ibunya menikah lagi dengan laki-laki yang berasal dari luar Jawa. Setelah menikah ibunya meninggalkan subjek bersama kakek neneknya di Tegal, sedangkan ibunya ikut dengan suami barunya di luar Jawa. Mereka memiliki seorang anak laki-laki yang hidup bersama di luar Jawa.

Subjek menjelaskan bahwa ayah tirinya bersikap cuek kepadanya. Subjek juga merasa bahwa ibu dan ayah tirinya bersikap tidak adil kepadanya. Subjek merasa bahwa ibunya selalu mementingkan anak laki-lakinya daripada dirinya. Hal itu sangat dirasakan oleh subjek apalagi ketika terdapat moment mereka bertemu. Hal tersebut membuat klien merasa kesepian, sedih bahkan sering

teringat kedua orangtuanya. Subjek bahkan tidak bisa untuk tinggal bersama ibu dan ayah tirinya karena tidak diperbolehkan oleh ayah tirinya. Subjek juga tidak ingin hidup bersama ibu dan ayah tirinya, karena menurutnya mereka bersikap kurang adil bahkan terkesan kurang menyayangi subjek.

Subjek menjelaskan bahwa dirinya sering merasa sedih bahkan depresi ketika sedang bertengkar dengan ibunya melalui telepon. Subjek juga merasa bahwa dirinya sendirian, sehingga ketika mengalami masalah, subjek cenderung tidak berpikir panjang dan ingin mengakhiri hidupnya. Subjek bahkan mengakui bahwa dirinya sering melukai dirinya sendiri dengan menyilet tangannya. Menurut hal itu membuat dia merasa lebih baik, meskipun tidak sampai membuat subjek masuk rumah sakit.

4. Hasil Observasi Subjek 1

Subjek memiliki tubuh yang mungil dan memiliki kulit warna yang putih. Subjek selalu terlihat rambut depannya ketika memakai jilbab. Subjek terlihat memakai gigi kawat dan menggunakan lipstik berwarna pink ketika bertemu dengan peneliti. Selain itu subjek juga beberapa kali membawa kipas dengan alasan karena dia merasa kepanasan. Tidak hanya itu saja, subjek juga terlihat beberapa kali membawa makanan seperti permen dan snack ketika bertemu dengan peneliti.

Pertama kali bertemu dengan peneliti, subjek terlihat banyak bicara. Subjek memiliki suara yang lantang dan intonasi yang cepat ketika berbicara. Subjek juga sempat bertanya kepada peneliti kenapa dia dipanggil ke ruangan kepala sekolah karena subjek takut melakukan kesalahan. Subjek mengikuti perintah yang diberikan oleh peneliti, hanya saja subjek banyak bertanya dan banyak mengeluh dengan apa yang sedang dikerjakannya. Tidak hanya itu saja, subjek juga sering teralihkan perhatiannya ketika ada seseorang yang sedang melintas di depan pintu dan terkadang subjek memanggilnya. Subjek juga terlihat sering menanggapi candaan dari temannya ketika sedang berkumpul, sehingga hal tersebut membuat keadaan menjadi ramai.

Subjek bahkan berani mendekati peneliti dan mengatakan bahwa dirinya ingin bercerita karena merasa frustrasi dan depresi. Tetapi ketika ada temannya,

subjek selalu mengatakan kepada peneliti untuk menunda ceritanya. Subjek mau terbuka dengan peneliti ketika sedang bertatap muka. Selain itu, subjek juga mampu memberikan timbal balik ketika pembicaraan atau diskusi sedang berlangsung. Subjek juga mau untuk bertanya ketika dirinya tidak memahami sesuatu. Subjek juga mau meminta maaf dan mengucapkan terimakasih ketika hal itu diperlukan.

5. Hasil Intervensi Subjek 1

a. Sesi 1 Persiapan

Pada sesi ini, subjek mampu memahami informasi yang diberikan oleh peneliti. Subjek juga memahami tentang tujuan terapi yang akan diberikan serta keterampilan apa saja yang akan diajarkan. Subjek juga memahami bahwa permasalahan yang dihadapinya selama ini membuat subjek memiliki perilaku yang berbahaya dan kurang baik, sehingga subjek dengan semangat mau mengikuti sesi selanjutnya. Subjek juga mampu menyebutkan perilaku bermasalah yang dilakukannya seperti, melukai diri sendiri dengan silet, sering bertengkar dengan ibunya sehingga malas berhubungan dengannya, selalu merasa iri, menghindari dari permasalahan.

b. Sesi 2 Mindfulness

Pada sesi ini klien mampu memahami dan memberikan contoh terkait dengan 3 kondisi pikiran seseorang ketika berhadapan dengan suatu permasalahan. Subjek memberikan contoh terkait bagaimana kondisi pikirannya dan perilaku yang muncul ketika memiliki permasalahan dengan ibunya. subjek menyadari bahwa dirinya sering sekali memunculkan *emotional mind*, yang akhirnya membuat subjek marah dan kesal terhadap perlakuan ibu dan ayah tirinya.

Pada sesi ini subjek juga mampu memahami bagaimana pentingnya keterampilan mindfulness terhadap penyelesaian suatu masalah. Subjek bahkan merespon dan memberikan timbal balik yang aktif ketika diskusi sedang berlangsung terkait keterampilan mindfulness tersebut ketika dipraktikkan di dalam sebuah kehidupan yang nyata dengan contoh studi kasus yang pernah dialami oleh subjek. Subjek juga tidak malu untuk bertanya

ketika dia belum memahaminya. Terkadang subjek juga senyum-senyum sendiri ketika menyadari bahwa materi intervensi yang disampaikan biasa dilakukan oleh subjek dalam kesehariannya ketika menghadapi suatu permasalahan.

c. Sesi 3 Distress Tolerance Skill

Pada sesi ini, subjek diberikan sebuah gambar dan dia diminta untuk mendeskripsikan gambar tersebut. Awalnya subjek kurang tepat menjelaskan gambar tersebut. Subjek hanya menyebutkan bagian-bagian yang ada di dalam gambar saja. Akhirnya peneliti mencoba menjelaskan apa maksud dari gambar tersebut dan subjek menjadi faham pesan yang ada di dalam gambar tersebut.

Pada sesi ini, peneliti menggali perasaan-perasaan dan pengalaman yang menyakitkan yang pernah dialami oleh subjek, kemudian peneliti meminta subjek untuk mencoba membayangkan jika kejadian tersebut berada pada situasi seperti pada gambar yang telah dilihatnya. Dari proses tersebut subjek menjadi faham bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami perasaan-perasaan bahkan situasi yang menyakitkan tersebut. Subjek bahkan memahami bahwa banyak orang lain yang mungkin mengalami situasi tersebut bahkan lebih parah lagi. Subjek juga memahami tentang bagaimana dari tujuan keterampilan toleransi distress yang dipelajarinya.

Pada tahap berikutnya, subjek menjadi lebih mudah untuk dijelaskan tentang beberapa keterampilan dari toleransi distress tersebut, seperti RESISTT, STOP skill serta bagaimana cara mengatasi permasalahan. Subjek memahami keterampilan-keterampilan tersebut dan mampu untuk menjelaskan kembali ketika diminta oleh peneliti. Pada sesi ini subjek juga merespon secara aktif dan terlibat penuh pada setiap tahapan intervensi yang diberikan.

d. Sesi 4 Regulasi Emosi

Awal pada sesi ini, subjek diberikan pertanyaan mengenai apa itu emosi. Subjek masih keliru dalam menjelaskan apa saja emosi itu. Subjek menjelaskan bahwa emosi adalah perasaan yang muncul ketika sedang kesal dengan seseorang, sehingga membuat marah. Subjek masih mendeskripsikan bahwa emosi adalah hal negatif yang muncul ketika sedang menghadapi suatu

keadaan yang kurang mengenakan atau menyebalkan. Subjek bahkan memberikan contoh terkait kemarahan apa yang pernah dialaminya dan berusaha menjelaskan kepada peneliti.

Setelah mendengarkan jawaban dan cerita yang diberikan oleh subjek, peneliti kemudian meluruskan dan menjelaskan bahwa definisi emosi tersebut bahkan lebih luas dari pemahaman subjek. Peneliti memberikan beberapa contoh emosi lainnya seperti cinta, kemarahan, ketakutan, kesenangan, kesedihan bahkan rasa malu. Peneliti juga menjelaskan bahwa banyak emosi lainnya yang bisa muncul pada diri seseorang, hanya saja emosi-emosi yang disebutkan oleh peneliti adalah beberapa emosi yang berpotensi hadir tidak seimbang pada seseorang. Setelah subjek diberikan penjelasan tersebut, subjek sempat memberikan tanggapan ternyata tidak semua emosi itu negatif bahkan ada cinta juga. Subjek bahkan sependapat ketika peneliti menguraikan bagaimana emosi-emosi tersebut bisa hadir secara tidak seimbang pada seseorang. Subjek terlihat mengangguk dan memahami dengan penjelasan yang diberikan kepadanya terkait dengan emosi tersebut.

Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang bagaimana keterkaitan emosi tersebut terhadap pikiran dan perilaku. Serta bagaimana pikiran otomatis yang muncul ketika emosi sedang dirasakan. Pada tahapan ini, subjek mampu memahami dengan baik tentang keterkaitan diantara ketiga hal tersebut (emosi, pikiran, perilaku). Subjek bahkan bercerita suatu kejadian yang melibatkan ketiga hal tersebut dengan benar. Cerita yang disampaikan oleh subjek, selalu terkait dengan hubungannya dengan ibu dan ayah tirinya.

Selanjutnya subjek diajarkan tentang beberapa hal terkait apa fungsi dari emosi, serta keterampilan tentang kontrol emosi positif dan negatif. Pada sesi ini subjek juga bisa mengikuti dan memahami setiap pembelajaran yang didupatkannya. Subjek bahkan terlihat senang bisa memiliki pengetahuan baru terkait hal-hal yang telah diajarkan. subjek selalu memberikan respon dan timbal balik yang aktif selama sesi berlangsung. Pada awal pertemuan subjek terlihat sering mengeluh, tetapi selama sesi intervensi berlangsung subjek bahkan tidak pernah mengeluh atau meminta untuk menghentikan intervensi. Subjek bahkan selalu menjawab dengan tegas untuk terus melanjutkan

intervensi ketika peneliti menanyakan kepada subjek untuk lanjut atau berhenti terlebih dahulu.

Pada sesi ini, subjek juga belajar mengenai wilfulness dan willigness, dimana keduanya memiliki dampak yang berbeda ketika diterapkan. Subjek sudah memahami bagaimana dampak willingness (kerelaan) memiliki dampak yang lebih positif ketika berhasil diterapkan, sehingga subjek mau untuk berusaha belajar untuk rela ketika ada situasi yang sulit sekalipun.

e. Sesi 5 Effective Interpersonal

Pada sesi ini, subjek diberikan pengetahuan terkait dengan gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh orang lain serta dampak yang ditimbulkan dari gaya komunikasi tersebut. Subjek juga diberikan pengajaran terkait komunikasi yang memiliki dampak positif ketika dilakukan yaitu komunikasi asertif. Subjek mampu memahami perbedaan gaya komunikasi tersebut dan subjek juga mampu memberikan contoh terkait gaya-gaya komunikasi yang telah dijelaskan. Subjek juga mampu untuk mempraktekkan komunikasi asertif ketika diminta oleh peneliti untuk mempraktekannya bersama peneliti.

Selanjutnya subjek juga diberikan pengajaran terkait bagaimana cara membangun hubungan yang efektif dengan orang lain, yaitu dengan keterampilan GIVE. Subjek juga memahami keterampilan tersebut dan mau untuk mempraktekannya ketika berlangsung terapi kelompok di sesi berikutnya.

f. Sesi 6 Terapi Kelompok

Pada sesi terapi kelompok ini, subjek sangat berperan aktif. Subjek mampu menjelaskan, menjawab dan mengungkapkan kembali keterampilan yang sudah dipelajarinya. Subjek juga berhasil untuk mempraktekannya ketika diminta oleh peneliti. Subjek menjelaskan bahwa keterampilan yang diajarkan padanya memiliki dampak yang positif kepadanya dan membuat subjek menjadi lebih menikmati dalam menjalankan aktifitas kesehariannya.

Subjek cenderung mampu membawa suasana terapi menjadi ramai dan lebih hidup. Hal itu karena subjek mampu memberikan timbal balik yang positif kepada teman-temannya, seperti memberi saran dan memberikan

perhatian. Namun sesekali subjek juga menggoda temannya agar suasana tidak tegang dan temannya tidak takut mengeluarkan pendapatnya.

g. Sesi 7 Terminasi

Pada sesi ini tidak banyak pertanyaan yang diberikan oleh subjek kepada peneliti. Subjek mengucapkan terimakasih dan memohon maaf jika selama pertemuan berlangsung ada perilaku subjek yang membuat peneliti merasa kesal. Harapan subjek setelah berakhirnya proses terapi ini yaitu subjek mampu bersikap lebih dewasa lagi dan mampu menerapkan apa yang sudah dipelajarinya, sehingga subjek bisa mengurangi emosi-emosi negatif dan memiliki hubungan yang baik dengan ibunya. Subjek juga berjanji untuk tidak menyia-nyiakan hidupnya dengan mencoba melukai dirinya sendiri, karena sekarang subjek berfikir bahwa itu tidak ada gunanya.

h. Follow Up

10 hari setelah terapi selesai dilakukan, subjek menceritakan beberapa situasi dan permasalahan yang ditemuinya pada akhir-akhir ini. Subjek menceritakan bahwa dia mampu untuk lebih mengontrol emosinya, berfikir positif serta cenderung tidak menghindari permasalahannya. Subjek juga mulai mampu menjalin komunikasi yang baik dengan ibu kandungnya, serta mampu untuk merasakan kasih sayang dari ibunya tersebut.

B. Subjek 2

1. Identitas Subjek 2

Nama	: NS
Jenis kelamin	: Perempuan
Tempat, tanggal lahir	: Tegal, 28 Oktober 2003
Usia	: 14 tahun
Kelas	: IX MTS

2. Jadwal kegiatan subjek 2

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Sabtu, 12 Januari 2019	Raport dan Wawancara
2	Senin, 14 Januari 2019	Observasi dan Pretes
3	Kamis, 17 Januari 2019	Intervensi sesi 1 & 2
4	Senin, 21 Januari 2019	Intervensi sesi 3
5	Rabu, 23 Januari 2019	Intervensi sesi 4
6	Sabtu, 26 Januari 2019	Intervensi sesi 5
7	Selasa, 29 Januari 2019	Intervensi Kelompok sesi 6
8	Rabu, 30 Januari 2019	Terminasi
9	Senin, 11 Februari	Follow Up

3. Hasil Wawancara Subjek 2

Subjek tinggal bersama ibu dan adik laki-lakinya yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Subjek menjelaskan bahwa ayahnya pergi dari rumah ketika subjek masih kecil. Tetapi subjek terkadang masih bisa berkomunikasi dan bertemu dengan ayahnya. Meskipun keduanya sudah tidak bersama lagi, subjek menjelaskan bahwa ayah dan ibunya masih hidup sendiri-sendiri.

Subjek menceritakan bahwa penyebab ayahnya pergi pada saat itu karena ayahnya adalah mantan narapidana dan susah mendapat pekerjaan, sehingga ayahnya menjadi pengangguran. Hal itu menjadi salah satu penyebab sering terjadinya konflik diantara keduanya. Belum lagi nenek subjek yang semakin memperburuk keadaan dengan ikut campur pada urusan rumah tangga ibunya, sehingga ayah subjek memutuskan untuk pergi meninggalkan rumah dan berpisah dengan ibunya.

Subjek menceritakan bahwa ibunya sekarang bekerja di sebuah pabrik roti di kota Tegal dan ayahnya bekerja sebagai *cleaning service* di sebuah tempat umum. Ibu subjek bekerja sangat padat, sehingga jarang memberikan perhatian kepada subjek dan adiknya. Subjek juga mengaku merasa kesal dengan ayahnya karena telah meninggalkannya pada saat kecil, sehingga subjek merasa malas untuk berhubungan dengan ayahnya. Subjek mengaku bahwa dirinya berhubungan dengan ayahnya ketika akan meminta uang saja.

Subjek menjelaskan bahwa dirinya merasa kesepian jika berada di rumah terus, sehingga subjek jarang berada di rumah dan sering bermain keluar bersama teman-temannya. subjek juga menjelaskan bahwa adik laki-lakinya juga jarang

berada di rumah dan sering bermain keluar bersama teman-temannya juga. Keadaan tersebut akhirnya membuat subjek mencari perhatian kepada orang lain, terutama kekasih subjek.

Kenyataannya kekasih subjek bukanlah orang yang tepat, karena subjek sering disakiti dan diperlakukan kurang baik, seperti diselingkuhi. Subjek juga menjelaskan bahwa kekasihnya suka minum-minuman keras dan obat-obatan terlarang. Hal itu yang membuat subjek merasa sedih tetapi tidak bisa berbuat apapun. Subjek hanya bisa mengalah saja dan menerima kekasihnya, dengan alasan karena subjek sayang dan mendapatkan perhatian dari kekasihnya tersebut. Tetapi ketika subjek memiliki masalah, baik dengan kekasihnya atau ibunya, subjek mengakui bahwa dirinya pasrah dan melukai dirinya sendiri dengan menyilet tangannya menggunakan serpihan kaca. Hal itu dilakukan karena subjek tidak tahu harus berbuat seperti apa untuk menghadapi permasalahannya tersebut. Tidak hanya itu saja, hal itu juga yang membuat subjek merasa malas untuk melakukan aktifitas sehari-harinya.

4. Hasil Observasi Subjek 2

Subjek memiliki tubuh yang mungil dan memiliki kulit warna sawo matang. Subjek sering menyilangkan jilbabnya di bahu serta sering sekali membetulkan jilbabnya dan membuat mainan jilbabnya. Subjek juga terlihat sering menempelkan kepalanya di meja dengan kedua tangannya dijadikan bantal. Tidak hanya itu saja, subjek juga sering menguap ketika bertemu dengan peneliti.

Subjek cenderung lebih diam. Subjek hanya akan berbicara ketika ditanya saja, tetapi terkadang subjek juga tidak menjawab pertanyaan peneliti tetapi hanya tersenyum saja. Subjek bahkan jarang mengajukan pertanyaan terlebih dahulu kepada peneliti. Subjek berbicara dengan suara yang kurang jelas dan lirih, sehingga terkadang peneliti meminta subjek untuk mengulangi ucapannya.

Subjek cenderung lebih tertutup dan tidak mau menceritakan pengalamannya secara panjang dan detail. Subjek hanya menceritakan secara ringkas saja. Subjek juga cenderung sering mengucapkan kata “malas” dan “tidak tahu” ketika peneliti menanyakan sesuatu hal terkait alasan kenapa subjek berperilaku demikian.

5. Hasil Intervensi Subjek 2

a. Sesi 1 Persiapan

Pada sesi ini, subjek mampu memahami informasi yang diberikan oleh peneliti. Subjek juga memahami tentang tujuan terapi yang akan diberikan serta keterampilan apa saja yang akan diajarkan. Tetapi subjek tidak memberikan timbal balik ketika sesi ini berlangsung, dia hanya sering menanggapi dengan jawaban “iya”. Ketika ditanya perilaku bermasalah apa yang dihadapinya dan dilakukannya, subjek hanya menjawab “pacar”. Mendengar jawaban tersebut, peneliti menggali lebih lanjut permasalahan lainnya dan subjek mengiyakan. Beberapa permasalahan lainnya yaitu perasaan kesepian, melukai dirinya sendiri dengan silet, menghindari permasalahan, malas melakukan berbagai kegiatan, sering keluar rumah.

b. Sesi 2 Mindfulness

Pada sesi ini subjek mampu memahami dan memberikan contoh terkait dengan 3 kondisi pikiran seseorang ketika berhadapan dengan suatu permasalahan. Hanya saja subjek harus dibantu dan dimotivasi lebih lanjut untuk menyelesaikannya. Pada sesi ini, subjek memberikan contoh ketika memiliki permasalahan dengan kekasihnya dan bagaimana dia merespon permasalahan tersebut.

Pada sesi ini subjek melontarkan pertanyaan terkait bagaimana berfikir logis untuk menghadapi persoalan dengan kekasihnya. Kemudian peneliti menjelaskan tentang manfaat dan kerugian yang didapatkan oleh subjek ketika menghadapi permasalahannya tersebut. Setelah penjelasan selesai diberikan, subjek tersenyum ke arah peneliti dan subjek membenarkan penjelasan tersebut dengan mengatakan “iya kak, benar”.

Selanjutnya subjek mempelajari terkait dengan keterampilan mindfulness lainnya. Pada tahap ini subjek mengatakan bahwa sering menjudge ibunya yang terlalu sibuk bekerja dan tidak ada waktu untuknya. Tetapi peneliti berusaha memberikan pengertian dan penjelasan kepada subjek bahwa menjudge seseorang tanpa mengetahui kebenarannya adalah hal yang kurang bijaksana. Sehingga subjek diarahkan untuk membuka pikirannya lebih luas

terkait dengan perilaku ibunya tersebut. Sehingga subjek memiliki pandangan yang baru lagi yang berbeda dan lebih positif mengenai sikap ibunya.

c. Sesi 3 Distress Tolerance Skill

Pada sesi ini, subjek diberikan sebuah gambar dan diminta untuk mendeskripsikan gambar tersebut. Tetapi subjek terlihat tidak mau berusaha untuk menjawabnya melainkan hanya merespon dengan menggelengkan kepala dan tersenyum ke arah peneliti. Setelah menunggu terlalu lama, akhirnya peneliti mencoba menjelaskan apa maksud dari gambar tersebut dan subjek memahami pesan atau makna yang tersirat dari gambar tersebut dengan menganggukkan kepalanya

Pada sesi ini, peneliti menggali perasaan-perasaan dan pengalaman yang menyakitkan yang pernah dialami oleh subjek, kemudian peneliti meminta subjek untuk mencoba membayangkan jika kejadian tersebut berada pada situasi seperti pada gambar yang telah dilihatnya. Dari proses tersebut subjek menjadi faham bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami perasaan-perasaan bahkan situasi yang menyakitkan tersebut, tinggal bagaimana subjek meresponnya, akan bertahan atau menyerah dengan keadaan.

Pada tahap berikutnya, subjek dijelaskan tentang beberapa keterampilan dari toleransi distress tersebut, seperti RESISTT, STOP skill serta bagaimana cara mengatasi permasalahan. Subjek memahami keterampilan-keterampilan tersebut, tetapi subjek jarang memberikan respon timbal balik dari diskusi yang dilakukan. Subjek hanya berulang kali menganggukkan kepalanya dan menyetujuinya dengan mengatakan “iya”. Ketika subjek diminta menjelaskan kembali apa yang telah dipelajarinya, subjek mampu menjelaskannya tetapi dengan penjelasan yang singkat dan motivasi yang terus menerus.

d. Sesi 4 Regulasi Emosi

Pada sesi ini, subjek diberikan pertanyaan mengenai apa itu emosi. Subjek hanya menggelengkan kepalanya dan menyebutkan kata “marah”. Ketika ditanya lebih lanjut, subjek hanya tersenyum dan tidak melanjutkan kata-katanya lagi. Mendengar respon yang keluar dari subjek, akhirnya peneliti menjelaskan bahwa emosi itu tidak hanya marah saja tetapi banyak yang lainnya juga. Peneliti kemudian memberikan beberapa contoh emosi

lainnya seperti cinta, kemarahan, ketakutan, kesenangan, kesedihan bahkan rasa malu. Peneliti menjelaskan bahwa emosi-emosi tersebut adalah emosi yang cenderung sering dirasakan oleh seseorang dan berpotensi hadir secara tidak seimbang. Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang bagaimana keterkaitan emosi tersebut terhadap pikiran dan perilaku. Serta bagaimana pikiran otomatis yang muncul ketika emosi sedang dirasakan. Pada tahapan ini, subjek mampu memahami dengan baik tentang keterkaitan diantara ketiga hal tersebut (emosi, pikiran, perilaku). Mendengar penjelasan peneliti, subjek hanya mengangguk-angguk kepalanya. Ketika ditanya oleh peneliti faham atau tidak, subjek menjawab “faham”. Selanjutnya peneliti menanyakan apakah kamu pernah mengalaminya, subjek menjawab “pernah”. Peneliti berusaha memberikan motivasi dan menggali secara terus menerus kejadian yang dialami oleh subjek. Akhirnya subjek menceritakan tentang bagaimana ketika muncul rasa marah kepada ibunya, serta sikap yang dimunculkannya.

Selanjutnya subjek diajarkan tentang beberapa hal terkait apa fungsi dari emosi, serta keterampilan tentang kontrol emosi positif dan negatif, wilfulness dan willingness. Pada sesi ini subjek juga bisa mengikuti dan memahami setiap pembelajaran yang didapatkannya. Subjek terlihat memperhatikan modul yang dipegangnya secara seksama serta mau mengikuti arahan yang diberikan oleh peneliti. Hanya saja respon subjek masih tetap sama ketika ditanyakan oleh peneliti. Subjek cenderung lebih sedikit bicara dan hanya mengangguk-angguk kepalanya.

e. Sesi 5 Effective Interpersonal

Pada sesi ini, subjek diberikan pengetahuan terkait dengan gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh orang lain serta dampak yang ditimbulkan dari gaya komunikasi tersebut. Pada sesi ini peneliti menjelaskan bahwa subjek kemungkinan memiliki gaya komunikasi yang pasif, dimana subjek cenderung lebih sering memendam perasaan dan keinginannya serta merasa kesulitan mengungkapkan keinginan-keinginannya. Pada sesi ini peneliti menjelaskan lebih lanjut terkait bagaimana gaya komunikasi pasif tersebut dan dampaknya kepada subjek. Subjek juga mengiyakan bahwa dirinya sering sekali bersikap demikian, karena subjek merasa malas untuk

mengungkapkan keinginannya. Sehingga fokus pada sesi ini yaitu mengajarkan subjek tentang bagaimana cara mengubah gaya komunikasinya menjadi lebih asertif lagi. Selanjutnya subjek diminta oleh peneliti untuk mempraktekannya secara langsung ketika terapi kelompok.

Selanjutnya subjek juga diberikan pengajaran terkait bagaimana cara membangun hubungan yang efektif dengan orang lain, yaitu dengan keterampilan GIVE. Subjek juga memahami keterampilan tersebut dan mau untuk mempraktekannya ketika berlangsung terapi kelompok di sesi berikutnya

f. Sesi 6 Terapi Kelompok

Pada saat sesi kelompok berlangsung, subjek bersikap seperti biasanya yaitu cenderung sedikit berbicara dan jarang memberikan timbal balik kepada temannya. Subjek perlu untuk ditunjuk atau dipersilahkan terlebih dahulu oleh peneliti untuk berbicara dan memberikan pendapatnya. Hanya saja subjek selalu mengikuti dan mematuhi arahan dari peneliti ketika diminta untuk melakukan sesuatu pada saat terapi berlangsung. Subjek bahkan bisa mempraktekan keterampilan yang sudah dipelajarinya, terutama menggunakan gaya komunikasi asertif dan keterampilan GIVE.

g. Sesi 7 Terminasi

Pada sesi ini, subjek juga tidak memberikan banyak pertanyaan untuk dibahas bersama. Subjek hanya mengikuti setiap prosesnya dengan patuh. Harapan yang diungkapkan subjek pada sesi ini yaitu subjek mampu untuk bersikap tegas terhadap kekasihnya, subjek mampu untuk mengurangi pikiran negatif terhadap ibunya, subjek tidak akan melukai dirinya sendiri ketika memiliki masalah dan subjek berusaha untuk bersikap lebih baik lagi dan sering membuat khawatir keluarganya karena sering pergi keluar rumah tanpa izin.

h. Follow Up

10 hari setelah terapi selesai dilakukan, subjek menceritakan bahwa dirinya sudah mampu untuk bersikap tegas dengan kekasihnya dan berusaha untuk tidak ketergantungan dengannya. Subjek juga sudah jarang merasa kesal ketika ibunya tidak memiliki banyak waktu dengannya, bahkan subjek

sekarang sudah mau untuk membantu ibunya. Subjek juga memiliki komunikasi yang lebih intens dengan ibunya, seperti subjek akan izin terlebih dahulu ketika akan keluar rumah. Subjek bahkan sudah mampu mengontrol emosi dan pikiran negatifnya untuk melukai diri sendiri, biasanya subjek akan mengalihkan pikiran tersebut dengan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan, seperti pergi berkunjung ke rumah teman atau membantu menyelesaikan pekerjaan rumah tangga.

C. Subjek 3

1. Identitas Subjek 3

Nama : ET
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Jakarta, 4 Januari 2003
Usia : 16 tahun
Kelas : IX MTS

2. Jadwal kegiatan subjek 3

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Sabtu, 12 Januari 2019	Raport dan Wawancara
2	Selasa, 15 Januari 2019	Observasi dan Pretes
3	Kamis, 17 Januari 2019	Intervensi
4	Sabtu, 19 Januari 2019	Intervensi
5	Selasa, 22 Januari 2019	Intervensi
6	Jum'at, 25 Januari 2019	Intervensi
7	Kamis, 31 Januari 2019	Terminasi
8	Senin, 11 Februari	Follow Up

3. Hasil Wawancara Subjek 3

Subjek berasal dari keluarga broken home. Subjek menceritakan bahwa sewaktu subjek duduk di bangku Sekolah Dasar, ayahnya secara terang-terangan berselingkuh di depan subjek dan ibunya. Sejak saat itu ayah dan ibunya sering bertengkar di depan subjek, sehingga akhirnya mereka memutuskan untuk bercerai. Subjek kemudian tinggal bersama ibunya dan ayahnya pergi meninggalkan rumah.

Beberapa saat setelah perceraian tersebut terjadi, ayah subjek menikah dengan selingkuhannya dan ibu subjek bertemu dengan laki-laki lain lalu

memutuskan untuk menikah kembali. Subjek menjelaskan bahwa ibunya menjadi berubah setelah menikah lagi. Subjek menjelaskan bahwa ibunya menjadi lebih cuek kepadanya dan jarang memberikan perhatian lagi kepadanya. Ayah tirinya juga tidak begitu memperdulikan subjek, sehingga subjek masih belum menerima kehadirannya secara penuh.

Hal tersebut kemudian membuat subjek menjadi nakal di sekolah. Subjek menjelaskan bahwa sering tidak mentaati peraturan di sekolah, seperti aturan memakai baju dan sepatu. Tidak hanya itu saja, subjek juga jarang mengerjakan tugas yang diberikan, sehingga nilai subjek menjadi turun. Mengetahui subjek menjadi nakal, ibunya kemudian memutuskan untuk membawa subjek kembali ke kampung halamannya yaitu di Tegal dan meninggalkannya hidup bersama kakek dan neneknya.

Subjek kemudian dibawa ke Tegal dan ditinggalkan oleh ibunya bersama kakek dan neneknya. Hal itu membuat subjek semakin kesal kepada ibunya karena merasa benar-benar tidak dianggap lagi sebagai anak. Tidak hanya itu saja, subjek menjelaskan bahwa ibunya juga jarang memberikan kabar dan memberikan uang bulanan secara rutin kepada subjek, sehingga subjek semakin merasa sedih dan menganggap bahwa ibunya tidak peduli lagi dengannya.

Sikap ibunya tersebut, berbeda dengan ayah kandungnya. Subjek menceritakan bahwa meskipun ayahnya dulu melakukan kesalahan, tetapi sikap ayahnya masih perhatian kepada subjek. Hanya saja subjek tidak bisa untuk intens berhubungan dengan ayahnya, karena istrinya tidak suka jika mengetahui suaminya masih menjalin hubungan dengan anaknya. Subjek menceritakan bahwa masih memiliki hubungan baik dengan ayahnya. Beberapa kali ayah subjek juga mengirimkan uang untuk subjek, namun tidak secara rutin.

Hal itu membuat subjek sering merasa kesepian hidup bersama kakek neneknya. Subjek juga pernah melakukan percobaan bunuh diri dengan cara melukai tanganya dengan silet ketika memiliki masalah. Tidak hanya itu saja, subjek sering mengunggah foto-foto seksi di sosial media dengan harapan ibu subjek menegurnya atau memberikan perhatian kepadanya. Terkadang subjek juga mengirimkan beberapa tulisan terkait “keluarga”, dengan harapan mendapatkan balasan dari ibunya. Tetapi usaha yang dilakukannya tidak membuahkan hasil,

sehingga subjek merasa putus asa untuk mendapatkan kembali perhatian dari ibunya. Subjek mengakui bahwa sering melamun di kelas karena memikirkan dan rindu dengan ibunya.

Subjek merasa bahwa orang yang peduli kepadanya hanyalah kakek neneknya sehingga subjek merasa bahwa mereka adalah seseorang yang penting dalam hidupnya pada saat sekarang. Namun subjek merasa sedih ketika melihat kakek dan neneknya semakin tua dan sakit-sakitan, belum lagi ketika subjek mendapatkan teguran dari sekolah atas perilakunya yang terkadang dianggap nakal, seperti memakai lipstik, tunggakan yang belum dibayar, mengunggah foto seksi di sosial media dan masih banyak perilaku lainnya. Hal itu semakin membuat subjek merasa tidak bisa membuat kakek neneknya bahagia dan menjadi beban bagi keluarga.

4. Hasil Observasi Subjek 3

Subjek memiliki tubuh yang sedikit berisi dan memiliki kulit warna putih. Subjek terlihat sering memainkan jilbabnya ketika sedang berkomunikasi dengan peneliti. Subjek terlihat memakai gigi kawat dan menggunakan lipstik berwarna pink ketika bertemu dengan peneliti. Subjek juga memiliki suara yang besar dan agak mendengung seperti orang yang sedang terkena flu, tetapi kondisi subjek baik-baik saja pada saat itu. Subjek juga memiliki intonasi yang cepat ketika sedang berbicara, sehingga peneliti harus mendengarkan secara seksama apa yang sedang diucapkan.

Pertama kali bertemu dengan peneliti, subjek belum terlihat banyak bicara. Subjek lebih banyak diam dan tersenyum kepada peneliti. Namun setelah beberapa saat, subjek mulai terlihat banyak bicara dan mau terbuka kepada peneliti terkait apa permasalahannya. Subjek bahkan mampu bercerita panjang lebar kepada peneliti terkait dengan situasi dan keadaan keluarganya.

Subjek berulang kali mengucapkan bahwa dia merasa “kesal” dengan perbuatan ibunya. Subjek juga terlihat meneteskan air mata ketika menceritakan apa yang dia alami serta adanya perasaan iri ketika melihat teman-temannya memiliki keluarga yang utuh. Tidak hanya itu saja, subjek juga mampu

mengungkapkan kesedihannya ketika menceritakan kehidupannya bersama dengan kakek neneknya yang semakin tua dan sakit-sakitan.

5. Hasil Intervensi Subjek 3

a. Sesi 1 Persiapan

Pada sesi ini, subjek mampu memahami informasi yang diberikan oleh peneliti terkait dengan terapi yang akan diberikan. Subjek juga memahami tentang tujuan terapi yang akan diberikan serta keterampilan apa saja yang akan diajarkan. Subjek menyebutkan perilaku bermasalah yang dilakukannya seperti, melukai diri sendiri, nakal dan tidak bisa membahagiakan kakek neneknya, sering melamun di sekolah karena mengingat ibunya.

b. Sesi 2 Mindfulness

Pada sesi ini klien mampu memahami dan memberikan contoh terkait dengan 3 kondisi pikiran seseorang ketika berhadapan dengan suatu permasalahan. Subjek memberikan contoh terkait bagaimana kondisi pikirannya dan perilaku yang muncul ketika memiliki permasalahan dengan ibunya. Subjek bahkan mengakui bahwa dirinya sering sekali dikendalikan oleh pikiran-pikiran negatifnya, sehingga subjek tidak mampu untuk menggali pikiran-pikiran yang bijaksana. Subjek bahkan mengakui bahwa dirinya sering menggunakan emotional mind, dimana subjek akan menangis secara terus menerus, merasa marah dan kesal ketika mengingat perlakuan ibunya terhadap subjek, sehingga subjek lupa untuk mengkondisikan pikirannya menjadi lebih positif.

Pada sesi ini subjek juga mampu memahami bagaimana pentingnya keterampilan mindfulness terhadap penyelesaian suatu masalah. Subjek bahkan merespon dan memberikan timbal balik yang aktif ketika diskusi sedang berlangsung. Subjek juga akan langsung bertanya ketika tidak memahami apa yang disampaikan oleh peneliti. Subjek juga mengakui bahwa dirinya sering terburu-buru menghakimi seseorang atas sikap yang ditampilkannya, sehingga membuat subjek selalu memiliki pikiran buruk atau negatif terhadap seseorang.

c. Sesi 3 Distress Tolerance Skill

Pada sesi ini, subjek diberikan sebuah gambar dan dia diminta untuk mendeskripsikan gambar tersebut. Subjek mengamati dengan seksama gambar yang ada dihadapannya. Subjek tidak berusaha menjawab melainkan bertanya terus menerus kepada peneliti tentang apa maksud dari gambar tersebut. Setelah cukup lama menunggu jawaban subjek, akhirnya peneliti menjelaskan tentang gambar tersebut dan makna apa yang terkandung di dalam gambar itu.

Peneliti kemudian meminta subjek untuk membayangkan berada pada situasi yang sama persis seperti digambar. Kemudian peneliti menanyakan apakah subjek mampu untuk melaluinya dan menghadapi kenyataan pahit tersebut. Mendengar pertanyaan tersebut, subjek menjawab bahwa dirinya mungkin akan menyerah. Jawaban subjek itu kembali memancing peneliti untuk menggali kekuatan subjek. Peneliti kemudian menanyakan lebih lanjut kepada subjek tentang alasannya kenapa menyerah, padahal banyak orang yang mampu bertahan dan menghadapinya. Peneliti bahkan secara jelas menyebutkan kepada subjek apakah dia lemah dan mengalah dengan semua kesulitan yang ada. Pertanyaan berlanjut yang diberikan oleh peneliti membuat subjek merasa bingung untuk menjawab. Subjek sempat menolak jika dianggap menjadi orang yang lemah dan kalah. Lalu subjek menanyakan lebih lanjut kepada peneliti tentang bagaimana melewati masa-masa sulit seperti itu. Peneliti kemudian menjelaskan lebih lanjut tentang keterampilan distress tolerance yang mampu membuat subjek menghadapi situasi-situasi yang sulit sekalipun.

Peneliti kemudian menggali perasaan-perasaan dan pengalaman yang menyakitkan yang dirasakan oleh subjek. Secara cepat subjek menyebutkan bahwa banyak sekali perasaan dan pengalaman yang menyakitkan yang dirasakannya selama ini, beberapa diantaranya orangtua bercerai, ayah selingkuh, ditinggal sendirian oleh ibunya, sakit hati, marah dan masih banyak yang lainnya. Lalu peneliti menggali apa yang kemudian dilakukan oleh subjek, adakah orang yang berhasil melaluinya dan berhasil dengan kehidupannya di kemudian hari. Tanggapan-tanggapan yang diberikan oleh peneliti tersebut membuat subjek memahami bahwa dia bukanlah satu-satunya

orang yang paling menderita di dunia ini, bahkan beberapa diantaranya berhasil melaluinya dan mencari kesuksesan dalam hidupnya.

Pada tahap berikutnya, subjek menjadi lebih mudah untuk diajarkan beberapa keterampilan toleransi distress yang dapat diterapkan oleh subjek agar mampu melalui permasalahan-permasalahannya dan tidak terus menerus terjebak dalam situasi sulit tersebut. Subjek mampu memahami keterampilan-keterampilan tersebut dan dapat menjelaskan kembali ketika diminta oleh peneliti. Pada sesi ini subjek juga merespon secara aktif dan terlibat penuh pada setiap tahapan yang diberikan.

d. Sesi 4 Regulasi Emosi

Pada sesi ini, subjek diberikan pertanyaan mengenai apa itu emosi. Subjek cenderung menyebutkan emosi itu adalah kemarahan. Subjek masih mendeskripsikan bahwa emosi adalah sesuatu hal yang negatif. Mendengar jawaban subjek tersebut, peneliti kemudian berusaha meluruskan tentang apa sebenarnya emosi tersebut. Peneliti kemudian menyebutkan beberapa emosi lainnya seperti cinta, kemarahan, ketakutan, kesenangan, kesedihan bahkan rasa malu. Mendengar penjelasan peneliti tersebut, subjek kemudian bertanya lebih lanjut mengapa itu bisa disebut sebagai sebuah emosi. Peneliti kemudian menjelaskan bagaimana emosi tersebut kemudian dapat mempengaruhi pikiran dan perilaku. Kemudian peneliti menanyakan kembali kepada subjek, apakah cinta itu tidak mempengaruhi pikiran dan perilaku. Pertanyaan peneliti tersebut kemudian membuat subjek memahami tentang mengapa hal-hal yang disebutkan oleh peneliti tersebut adalah emosi.

Peneliti kemudian menjelaskan bahwa emosi-emosi yang disebutkannya merupakan beberapa emosi yang berpotensi hadir tidak seimbang pada seseorang dan emosi tersebut memunculkan pikiran otomatis yang mempengaruhi perilaku dan pikiran seseorang. Subjek juga diajarkan tentang beberapa hal terkait apa fungsi dari emosi, keterampilan tentang kontrol emosi positif dan negatif serta *wilfulness* dan *willingness*. Pada sesi ini subjek mampu memahami penjelasan yang diberikan kepadanya. Subjek juga mampu aktif terlibat dalam setiap tahapnya. Subjek bahkan akan selalu menanyakan apa saja yang tidak diketahuinya kepada peneliti secara langsung.

e. Sesi 5 Effective Interpersonal

Pada sesi ini, subjek diberikan pengetahuan terkait dengan gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh orang lain serta dampak yang ditimbulkan dari gaya komunikasi tersebut. Subjek kemudian diminta untuk menelaah lebih lanjut tentang gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh subjek. Setelah dibaca secara seksama, subjek menjelaskan bahwa dirinya lebih condong pada gaya komunikasi asertif atau pasif-agresif. Peneliti kemudian menanyakan apa alasan subjek memilih dua gaya komunikasi tersebut dibandingkan dengan yang lainnya. Subjek mampu menjelaskan tentang kebiasaan-kebiasaan komunikasi yang dilakukannya.

Setelah subjek selesai menjelaskan pikirannya, peneliti kemudian memberikan pengajaran terkait komunikasi yang memiliki dampak positif ketika dilakukan yaitu komunikasi asertif. Peneliti kemudian menjelaskan bagaimana menerapkan dan melatih komunikasi tersebut. Subjek bahkan mau untuk diajak berlatih dengan peneliti ketika disuguhkan dengan beberapa contoh situasi yang mengharuskan subjek bersikap asertif. Subjek bisa mempraktekannya secara sesuai dengan apa yang telah dipelajari sebelumnya. Selanjutnya subjek juga diberikan pengajaran terkait bagaimana cara membangun hubungan yang efektif dengan orang lain, yaitu dengan keterampilan GIVE. Peneliti juga meminta subjek untuk mempraktikannya pada saat terapi berlangsung, dan sekali lagi subjek berhasil untuk mempraktekannya.

f. Sesi 7 Terminasi

Pada sesi ini subjek mengucapkan permohonan maaf kepada peneliti karena tidak bisa hadir pada pertemuan kelompok sebelumnya. Hal itu disebabkan karena subjek sakit dan beberapa hari tidak masuk sekolah. Subjek menceritakan bahwa ketika dia sakit, ibu dan ayah subjek menghubunginya, bahkan memberikan uang untuk berobat. Ayah subjek bahkan berencana untuk menjenguk dia desa. Subjek bercerita demikian dengan penuh suka cita kepada peneliti. Mendengar cerita subjek tersebut peneliti menambahkan bahwa orangtua tetaplah menjadi orangtua, dimana mereka akan selalu memberikan kasih sayangnya, meskipun beberapa kali mungkin melakukan

kesalahan. Tugas subjek sebagai anak yaitu berbakti, bagaimanapun perilaku orangtuanya.

Subjek kemudian mengucapkan banyak terimakasih kepada peneliti karena telah membantu subjek menjadi lebih memahami tentang situasi yang dihadapinya. Subjek menyebutkan bahwa harapan untuk selanjutnya, yaitu subjek akan berusaha menjaga kakek neneknya dengan baik agar tidak membuat mereka khawatir, belajar untuk selalu berpikir positif terhadap sesuatu hal, tidak melakukan hal-hal yang merugikan seperti mengunggah foto seksi, melukai diri ataupun hal lainnya demi mendapatkan simpatik dari ibu kandungnya serta belajar untuk menerima situasi yang ada dan tidak membanding-bandingkannya dengan orang lain.

g. Follow Up

10 hari setelah terapi selesai dilakukan, subjek menceritakan bahwa dirinya kini menjadi semakin bisa menerima kenyataan yang ada. subjek tidak lagi memaksakan kehendaknya tetapi lebih belajar untuk merelakan. Subjek juga mengatakan bahwa dia mulai belajar untuk menata kehidupannya di masa depan dan tidak terus menerus melihat masa lalunya. Subjek tidak lagi suka melamun atau bahkan tiba-tiba menangis ketika mengingat ibunya dan melihat kondisinya. Subjek tetap melakukan komunikasi kepada kedua orangtuanya meskipun terkadang mereka tidak memberikan imbalan yang mungkin sesuai harapan subjek, tetapi subjek mampu untuk berfikir lebih positif dengan keadaan kedua orangtua subjek.

D. Subjek 4

1. Identitas Subjek 4

Nama	: RZ
Jenis kelamin	: Laki-laki
Tempat, tanggal lahir	: Tegal, 3 September 2005
Usia	: 14 tahun
Kelas	: VII MTS

2. Jadwal kegiatan subjek 4

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Senin, 14 Januari 2019	Raport dan Wawancara
2	Selasa, 15 Januari 2019	Observasi dan Pretes
3	Jum'at, 18 Januari 2019	Intervensi
4	Selasa, 22 Januari 2019	Intervensi
5	Kamis, 24 Januari 2019	Intervensi
6	Sabtu, 26 Januari 2019	Intervensi
7	Selasa, 29 Januari 2019	Intervensi Kelompok
8	Kamis, 31 Januari 2019	Terminasi
9	Selasa, 12 Februari	Follow Up

3. Hasil Wawancara Subjek 4

Subjek tinggal bersama neneknya. Ayah dan ibu subjek sudah berpisah ketika subjek masih kecil. Subjek menjelaskan bahwa kedua orangtuanya kini sudah memiliki kehidupan masing-masing dengan keluarga barunya, sedangkan subjek hidup bersama neneknya. Ayah subjek tinggal di Grogol Jawa Barat dengan istri dan 2 anaknya, sedangkan ibu subjek tinggal bersama suaminya di Tegal tetapi rumahnya berjarak lumayan jauh dari tempat tinggal subjek dan neneknya. Hanya saja ibu subjek dan suaminya belum dikaruniai anak lagi hingga sekarang.

Subjek masih memiliki hubungan baik dengan kedua orangtua kandungnya. Subjek menjelaskan bahwa ayahnya terkadang datang ketika idul fitri untuk bertemu dengannya. Ayah subjek juga masih sering memberikan uang secara rutin kepada subjek. Sedangkan subjek juga menjelaskan bahwa sering bermain ke rumah ibu kandungnya ketika merasa rindu atau ketika ada masalah, tetapi subjek tidak bisa leluasa untuk bermain ke rumah ibunya, karena ayah tiri subjek tidak menyukai keberadaan subjek ketika berada di rumahnya. Subjek menjelaskan bahwa ayah tirinya pelit dan sering memarahinya.

Subjek merasa sedih karena orang tuanya berpisah dan tidak bisa berkumpul lagi. Subjek juga merasa bahwa dirinya kurang mendapatkan perhatian, sehingga membuat subjek melakukan hal-hal yang kurang baik Seperti, merebut uang milik temannya, berkelahi dengan temannya, bahkan subjek juga terkadang minum minuman keras ketika memiliki masalah. subjek menjelaskan bahwa hal tersebut bisa mengurangi beban pikirannya dan orangtua juga tidak akan tahu dengan

perbuatannya tersebut, sehingga subjek santai saja dalam melakukan perilaku tersebut meskipun merugikan dirinya.

4. Hasil Observasi Subjek 4

Subjek memiliki tubuh yang mungil dan memiliki kulit warna yang putih. Subjek memiliki tahi lalat dibawah mata sebelah kanannya. Subjek sering membetulkan bajunya dan mengusap wajahnya ketika bertemu dengan peneliti. Tangan subjek juga sering memainkan beberapa barang yang ada di sekitarnya, seperti tisu atau pulpen.

Pertama kali bertemu dengan peneliti, subjek terlihat banyak bicara dan banyak bertanya. Subjek memiliki suara yang tidak begitu keras dengan intonasi bicara yang cepat dan tidak jelas, sehingga terkadang peneliti kurang bisa memahami apa yang diucapkan. Tetapi subjek tidak mau untuk mengulangi perkataannya kembali jika diperlukan.

Subjek harus diberikan pertanyaan terlebih dahulu agar mau bercerita. Tetapi subjek juga bercerita dengan singkat dan perlu ada timbal balik yang kemudian membuat subjek mau untuk bercerita lebih banyak lagi. Subjek juga mau menceritakan tentang kenakalan dan keadaan orangtuanya kepada peneliti.

Subjek terlihat suka melakukan candaan bersama temannya, hal itu terlihat dari sikap subjek yang selalu menimpali candaan dari temannya. Tidak hanya itu saja, subjek juga sering menggoda temannya dan memberitahukan kondisi temannya kepada peneliti, sehingga membuat peneliti mengetahui beberapa hal baru untuk digali lebih lanjut tentang kebenaran dari yang subjek katakan.

5. Hasil Intervensi Subjek 4

a. Sesi 1 Persiapan

Pada sesi ini, subjek mampu memahami informasi yang diberikan oleh peneliti terkait dengan terapi yang akan diberikan. Subjek juga memahami tentang tujuan terapi yang akan diberikan serta keterampilan apa saja yang akan diajarkan. Subjek menyebutkan perilaku bermasalah yang dilakukannya seperti, bertengkar dengan temannya, meminum alkohol, suka mengambil uang temannya

b. Sesi 2 Mindfulness

Pada sesi ini klien mampu memahami dan memberikan contoh terkait dengan 3 kondisi pikiran seseorang ketika berhadapan dengan suatu permasalahan. Dalam hal ini klien memberikan contoh ketika dirinya merasa kesal dengan ayah tirinya karena membatasinya bertemu dengan ibu kandungnya. Namun klien memerlukan bantuan peneliti tentang bagaimana pikiran logis ketika berada pada situasi tersebut. Subjek mengakui bahwa dirinya sering marah, sehingga subjek sering bertengkar dengan temannya.

Pada sesi ini subjek memahami bagaimana keterampilan mindfulness dapat membantu subjek untuk menghadapi masalahnya. Subjek merespon dan memberikan timbal balik yang aktif ketika diskusi sedang berlangsung terkait keterampilan mindfulness. Subjek juga tidak malu untuk bertanya ketika dia belum memahaminya. Subjek juga akan tersenyum dan menganggukan kepalanya ketika menyetujui suatu pernyataan tertentu.

c. Sesi 3 Distress Tolerance Skill

Pada sesi ini, subjek diberikan sebuah gambar dan subjek diminta untuk mendeskripsikan gambar tersebut. Subjek menyebutkan bagian-bagian yang ada di dalam gambar tanpa menjelaskan lebih lanjut. Akhirnya peneliti mencoba membuat subjek untuk memahami pesan yang terkandung pada gambar tersebut. Peneliti menjelaskan pentingnya toleransi distress ketika sedang berada situasi yang sangat menyakitkan sekalipun. Hal itu membuat subjek memahami bahwa dirinya menjadi salah satu orang yang belum mampu mempraktekkan toleransi distress karena masih berperilaku yang merugikan dirinya sendiri ketika memiliki suatu permasalahan.

Subjek kemudian diajarkan beberapa keterampilan distress tolerance, seperti RESISTT, STOP skill serta bagaimana cara mengatasi permasalahan. Subjek memahami keterampilan-keterampilan tersebut dan mampu untuk menjelaskan kembali ketika diminta oleh peneliti. Pada sesi ini subjek juga merespon secara aktif dan terlibat penuh pada setiap tahapan intervensi yang diberikan.

d. Sesi 4 Regulasi Emosi

Pada sesi ini, subjek diberikan pertanyaan mengenai apa itu emosi. Subjek masih keliru dalam menjelaskan apa saja emosi itu. Subjek menjelaskan bahwa emosi adalah jengkel terus akhirnya menyebabkan pertengkaran. Subjek bahkan memberikan contoh ketika dia merasa emosi pada temannya yang akhirnya mereka berkelahi. Mendengarkan jawaban dan cerita yang diberikan oleh subjek, peneliti kemudian meluruskan dan menjelaskan bahwa definisi emosi tersebut bukan hanya demikian, melainkan lebih luas lagi maknanya.

Peneliti kemudian menyebutkan emosi lain yaitu cinta, takut, senang, sedih, malu. Kemudian peneliti menanyakan pendapat subjek tentang hal tersebut apakah termasuk kedalam emosi atau tidak. Subjek merasa kebingungan untuk menjawabnya. Peneliti kemudian menjelaskan bahwa itu merupakan emosi. Dimana emosi-emosi tersebut cenderung hadir dan dimiliki seseorang namun berpotensi tidak seimbang. Contohnya muncul secara berlebihan sehingga menjadi sangat marah atau menjadi sangat takut. Subjek kemudian menganggukkan kepalanya tanda bahwa dirinya memahami apa yang telah dijelaskan.

Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang bagaimana keterkaitan emosi tersebut terhadap pikiran dan perilaku. Serta bagaimana pikiran otomatis yang muncul ketika emosi sedang dirasakan. Pada tahapan ini, peneliti menjelaskan keterkaitan emosi, pikiran dan perilaku subjek yang akhirnya membuat subjek bertengkar dengan temannya. Contoh tersebut membuat subjek memahami keterkaitan ketiganya secara lebih mudah, karena hal itu dirasakannya sendiri. Oleh karena itu, subjek menjadi semakin memahami bahwa mengontrol emosi adalah penting agar dirinya tidak berperilaku sedemikian rupa seperti memukul temannya.

Subjek juga diajarkan tentang beberapa hal terkait apa fungsi dari emosi, serta keterampilan tentang kontrol emosi positif dan negatif. Pada sesi ini subjek juga bisa mengikuti dan memahami setiap pembelajaran yang didapatkannya. Subjek selalu memberikan respon dan timbal balik yang aktif selama sesi berlangsung. Subjek bahkan mau menjawab setiap pertanyaan

yang diberikan kepada subjek dengan tujuan agar subjek belajar memahami pembahasan yang sedang dijelaskan, serta agar subjek juga terlibat penuh dan aktif dengan tema yang sedang dibicarakan.

Pada sesi ini, subjek juga belajar mengenai wilfulness dan willigness, dimana keduanya memiliki dampak yang berbeda ketika diterapkan. Subjek sudah memahami bagaimana dampak willingness (kerelaan) memiliki dampak yang lebih positif ketika berhasil diterapkan, sedangkan wilfulness terkadang membuat orang melakukan berbagai cara untuk memaksakan kehendaknya, baik itu cara yang benar atau salah.

e. Sesi 5 Effective Interpersonal

Pada sesi ini, subjek diberikan pengetahuan terkait dengan gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh orang lain serta dampak yang ditimbulkan dari gaya komunikasi tersebut. Subjek kemudian diminta untuk menelaah lebih lanjut tentang gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh subjek. Setelah dibaca secara seksama, subjek menjelaskan bahwa dirinya lebih condong pada gaya komunikasi agresif. Peneliti kemudian menanyakan kira-kira dampak yang didapatkan ketika memiliki gaya komunikasi agresif positif atau negatif. Subjek kemudian menjawab bahwa dampaknya negatif dan menyebabkan permusuhan. Peneliti kemudian mengiyakan pernyataan subjek tersebut dan menambahkan bahwa beberapa permasalahan subjek itu bisa jadi berawal dari gaya komunikasi yang ditampilkannya. Subjek kemudian mengiyakan penjelasan tambahan yang diberikan oleh peneliti.

Peneliti kemudian memberikan pengajaran terkait komunikasi yang memiliki dampak positif ketika dilakukan yaitu komunikasi asertif. Selain itu peneliti juga memaparkan bagaimana menerapkan dan melatih komunikasi tersebut. Subjek bahkan mau untuk diajak berlatih dengan peneliti ketika disuguhkan dengan beberapa contoh situasi yang mengharuskan subjek bersikap asertif. Subjek bisa mempraktekannya secara sesuai dengan apa yang telah dipelajari sebelumnya. Selanjutnya subjek juga diberikan pengajaran terkait bagaimana cara membangun hubungan yang efektif dengan orang lain, yaitu dengan keterampilan GIVE. Peneliti juga meminta subjek untuk

mempraktikannya pada saat terapi berlangsung, dan sekali lagi subjek berhasil untuk mempraktekannya.

f. Sesi 6 Terapi Kelompok

Pada sesi terapi kelompok, subjek cenderung mampu membawa suasana kelompok menjadi lebih ramai. Subjek sering melontarkan candaan kecil yang membuat suasana menjadi lebih ramai. Tidak hanya itu saja, subjek juga sering menggoda temannya dan memberitahukan kondisi temannya kepada peneliti, sehingga membuat peneliti mendapatkan informasi baru dan menggali lebih lanjut tentang kebenaran dari informasi yang dikatakan oleh subjek kepada yang bersangkutan.

Subjek mampu mempraktekkan keterampilan yang sudah dipelajarinya pada saat terapi kelompok berlangsung. Subjek bahkan mampu memberikan tanggapan dan masukan kepada temannya terkait permasalahan yang sedang didiskusikan bersama. Subjek bahkan mau menceritakan pengalaman pribadinya sebagai bahan pembelajaran bersama. Subjek juga menjelaskan bahwa dirinya juga sedang berjuang agar mampu untuk mengontrol emosinya serta menjauh dari minum-minuman keras yang merugikan dirinya.

g. Sesi 7 Terminasi

Pada sesi ini, subjek tidak memberikan banyak pertanyaan untuk dibahas bersama. Subjek hanya mengikuti setiap prosesnya dengan baik sampai dengan selesai. Subjek menjelaskan bahwa harapannya setelah mengikuti terapi ini yaitu mampu mengurangi sikap agresifnya yang membuat dirinya sering bertengkar dengan orang lain, subjek mampu untuk mengontrol emosinya agar perilaku yang dimunculkan juga lebih terkontrol, subjek juga akan berusaha untuk tidak meminum minuman keras yang merugikan dirinya serta subjek akan berusaha untuk menghormati ayah tirinya dan tidak merasa kesal terus menerus dengan perilaku ayahnya tersebut.

h. Follow Up

10 hari setelah terapi selesai dilakukan, subjek menceritakan bahwa dirinya kini sudah bisa menolak ajakan temannya jika mengajak meminum minuman keras, subjek juga sudah mampu mengontrol emosinya ketika temannya mengajak ribut. Subjek juga menemukan cara yang bisa dilakukan agar bisa

bertemu dengan ibunya secara leluasa. Subjek juga masih belajar untuk bisa menghormati ayah tirinya.

E. Subjek 5

1. Identitas Subjek 5

Nama : IN
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat, tanggal lahir : Tegal, 24 Juni 2004
Usia : 14 tahun
Kelas : VIII MTS

2. Jadwal kegiatan subjek 4

No	Hari/Tanggal	Kegiatan
1	Selasa, 15 Januari 2019	Raport dan Wawancara
2	Selasa, 15 Januari 2019	Observasi dan Pretes
3	Sabtu, 19 Januari 2019	Intervensi
4	Senin, 21 Januari 2019	Intervensi
5	Rabu, 23 Januari 2019	Intervensi
6	Jum'at, 25 Januari 2019	Intervensi
7	Selasa, 29 Januari 2019	Intervensi Kelompok
8	Rabu, 30 Januari 2019	Terminasi
9	Selasa, 12 Februari	Follow Up

3. Hasil Wawancara Subjek 5

Subjek memiliki keluarga yang utuh, hanya saja kedua orang tuanya sering bertengkar bila berada di rumah. subjek menjelaskan bahwa pertengkaran orang tuanya terkait dengan masalah ekonomi. Hal itu membuat subjek merasa kurang nyaman saat berada di rumah, sehingga subjek sering pergi keluar rumah. Subjek juga mengaku sering merasakan sakit kepala ketika mendengar orangtuanya berteriak saling menyalahkan satu sama lain. Hal itu membuat subjek minum obat sakit kepala dengan dosis yang berlebihan dengan harapan bisa menyembuhkan sakit kepalanya.

Subjek bahkan mengaku kepada peneliti ingin mencari kerja agar bisa membantu perekonomian keluarga dan membuat orangtuanya berhenti bertengkar. Subjek menceritakan bahwa dulu pernah diberikan penawaran untuk menjadi

model di kota, tetapi subjek mengaku tidak ada teman yang bisa diajak untuk bekerja bersama, sehingga subjek mengurungkan niat tersebut. Subjek bahkan tidak menanyakan lebih lanjut pekerjaan seperti apa yang diberikan pada saat itu, subjek hanya ingin mendapatkan uang tanpa mencaritahu lebih lanjut pekerjaan tersebut aman untuknya atau tidak.

Subjek menjelaskan bahwa dirinya memiliki 6 bersaudara dan dia adalah anak ke 5. Subjek merasa bahwa orangtuanya jarang memberikan perhatian kepadanya dan tidak peduli dengan apa yang dilakukan oleh subjek. Oleh karena itu, subjek cenderung bersikap sesukanya sendiri tanpa memikirkan dampak lebih lanjut yang akan dirasakannya. Beberapa perilaku subjek yang menjadi permasalahan besar adalah subjek sering mengunggah foto seksi di media sosial bahkan pernah mengirim foto bugilnya ke orang lain. Hal itu dilakukannya dengan alasan menyenangkan diri sendiri dan sedang bertukar foto dengan temannya. Subjek bahkan tidak berfikir bahwa hal tersebut merugikan dirinya sendiri. Kejadian tersebut membuat orangtua subjek menjadi tidak percaya dan membatasi ruang gerak subjek.

4. Hasil Observasi Subjek 5

Subjek memiliki tinggi badan kurang lebih 160 cm dengan berat badan yang pas atau ideal. Kulit subjek berwarna sawo matang. Subjek terlihat sering membetulkan jilbabnya ketika bertemu dengan peneliti. Terkadang rambut subjek yang depan dan samping juga masih terlihat meskipun menggunakan jilbab. Subjek cenderung lebih sering mengarahkan tubuhnya ke arah peneliti, agar menjadi lebih dekat.

Pertama kali bertemu, subjek lebih sedikit berbicara dan sering memandangi peneliti sambil tersenyum. Subjek lebih sering menjawab dengan bahasa tubuh dibandingkan berbicara langsung, seperti mengangguk atau menggelengkan kepala. Tetapi subjek mau untuk bercerita panjang lebar ketika peneliti menanyakan lebih lanjut beberapa hal terkait permasalahannya. Subjek bahkan mau bertanya tentang bagaimana cara menghadapi keadaan tersebut kepada peneliti.

Subjek terlihat ragu akan kemampuannya, karena sering menanyakan ulang kepada peneliti tentang jawaban yang diberikannya benar atau tidak. Subjek juga harus diberikan motivasi lebih lanjut ketika akan memberikan jawaban. Subjek juga beberapa kali terlihat minta ditemani oleh orang lain untuk kembali ke kelasnya.

5. Hasil Intervensi Subjek 5

a. Sesi 1 Persiapan

Pada sesi ini, subjek mampu memahami informasi yang diberikan oleh peneliti. Subjek juga memahami tentang tujuan terapi yang akan diberikan serta keterampilan apa saja yang akan diajarkan. Subjek menjelaskan bahwa pernah melakukan hal-hal yang mengancam dirinya dan kurang baik seperti meminum obat sakit kepala dengan dosis yang banyak karena dirinya mengaku merasa pusing dengan keadaan keluarganya, subjek mengirimkan foto bugil kepada seorang anak laki-laki, karena suka-suka saja, tidak betah jika berada di dalam rumah, sehingga sering pergi keluar rumah, subjek juga mengakui bahwa dirinya sulit untuk menolak ajakan teman.

b. Sesi 2 Mindfulness

Pada sesi ini subjek mampu memahami dan memberikan contoh terkait dengan 3 kondisi pikiran seseorang ketika berhadapan dengan suatu permasalahan. Pada sesi ini, subjek memberikan contoh terkait permasalahan yang biasa dihadapinya di rumah, ketika bertengkar dengan saudaranya. Selanjutnya subjek mempelajari terkait dengan keterampilan mindfulness lainnya. Pada sesi ini, subjek kurang merespon dengan aktif. Subjek lebih sering menganggukkan kepala dan mengikuti setiap proses pada sesi ini dengan patuh. Ketika subjek diberikan pertanyaan atau diminta untuk memberikan contoh, subjek akan tersenyum terlebih dahulu ke arah peneliti tanpa langsung menjawabnya. Subjek harus diberikan dorongan lebih lanjut untuk menjawab pertanyaan yang diberikan kepadanya.

c. Sesi 3 Distress Tolerance Skill

Pada sesi ini, subjek diberikan sebuah gambar dan diminta untuk mendeskripsikan gambar tersebut. Tetapi subjek terlihat tidak mau berusaha

untuk menjawabnya melainkan hanya merespon dengan tersenyum ke arah peneliti. Setelah menunggu terlalu lama, akhirnya peneliti mencoba menjelaskan apa maksud dari gambar tersebut dan subjek memahami pesan atau makna yang tersirat dari gambar tersebut dengan menganggukkan kepalanya

Pada sesi ini, peneliti menggali perasaan-perasaan dan pengalaman yang menyakitkan yang pernah dialami oleh subjek, kemudian peneliti meminta subjek untuk mencoba membayangkan jika kejadian tersebut berada pada situasi seperti pada gambar yang telah dilihatnya. Dari proses tersebut subjek menjadi faham bahwa bukan hanya dirinya yang mengalami perasaan-perasaan bahkan situasi yang menyakitkan tersebut, tinggal bagaimana subjek meresponnya, akan bertahan atau menyerah dengan keadaan.

Pada tahap berikutnya, subjek dijelaskan tentang beberapa keterampilan dari toleransi distress tersebut, seperti RESISTT, STOP skill serta bagaimana cara mengatasi permasalahan. Subjek memahami keterampilan-keterampilan tersebut, tetapi subjek jarang memberikan respon timbal balik dari diskusi yang dilakukan. Subjek hanya berulang kali menganggukkan kepalanya. Ketika subjek diminta menjelaskan kembali apa yang telah dipelajarinya, subjek mampu menjelaskannya tetapi dengan penjelasan yang singkat dan perlu diberikan motivasi secara berulang.

d. Sesi 4 Regulasi Emosi

Pada sesi ini, subjek diberikan pertanyaan mengenai apa itu emosi. Subjek hanya tersenyum ke arah peneliti. Ketika ditanya lebih lanjut, subjek hanya menjawab bahwa emosi adalah perasaan kesal dan sebel dengan seseorang. Mendengar respon yang keluar dari subjek, akhirnya peneliti menjelaskan bahwa emosi itu tidak hanya marah saja tetapi banyak yang lainnya juga. Peneliti kemudian memberikan beberapa contoh emosi lainnya seperti cinta, kemarahan, ketakutan, kesenangan, kesedihan bahkan rasa malu. Peneliti menjelaskan bahwa emosi-emosi tersebut adalah emosi yang cenderung sering dirasakan oleh seseorang dan berpotensi hadir secara tidak seimbang. Ketika mendengarkan penjelasan subjek tersebut, pasien merespon dengan menganggukkan kepala.

Pada sesi ini subjek menceritakan tentang hubungannya dengan kekasihnya. Subjek menceritakan bahwa dia diancam oleh mantan kekasihnya. Hal itu karena mantan subjek masih menyukainya, tetapi subjek sudah memiliki kekasih lain. Subjek mengaku bahwa dia merasa takut ketika hal itu benar terjadi. Tetapi selama ini tidak terjadi apa-apa, tetapi subjek masih sering merasa ketakutan. Subjek kemudian menanyakan bagaimana caranya untuk menghadapi mantan kekasihnya tersebut.

Selanjutnya peneliti menjelaskan tentang bagaimana keterkaitan emosi terhadap pikiran dan perilaku. Serta bagaimana pikiran otomatis yang muncul ketika emosi sedang dirasakan. Pada tahapan ini, peneliti kemudian memberikan contoh terkait dengan ketakutan yang sedang dialami oleh subjek, dan bagaimana keterkaitannya dengan perilaku yang akhirnya muncul dan ditampilkan oleh subjek. Peneliti menyarankan agar subjek bisa terbebas dari belenggu ketakutannya tersebut, karena ketika seseorang mengancam tetapi tidak ada perlakuan yang dimunculkan itu hanya sebatas ancaman saja dan sebetulnya orang tersebut juga tidak memiliki keberanian untuk melakukannya. Tetapi jika memang itu benar terjadi kamu harus bersikap tegas nantinya, dan itu akan dibahas pada sesi berikutnya. Perkataan tersebut diharapkan mampu mengurangi ketakutan subjek dan membuat subjek semakin semangat untuk mengikuti sesi selanjutnya.

Subjek kemudian diajarkan tentang fungsi dari emosi, serta keterampilan tentang kontrol emosi positif dan negatif, wilfulness dan willingness. Pada sesi ini subjek juga bisa mengikuti dan memahami setiap pembelajaran yang didapatkannya. Subjek terlihat memperhatikan modul yang dipegangnya secara seksama serta mau mengikuti arahan yang diberikan oleh peneliti. Tetapi subjek hanya merespon dengan menganggukkan kepalanya sambil tersenyum ke arah peneliti.

e. Sesi 5 Effective Interpersonal

Pada sesi ini, subjek diberikan pengetahuan terkait dengan gaya komunikasi yang biasa dilakukan oleh orang lain serta dampak yang ditimbulkan dari gaya komunikasi tersebut. Pada sesi ini peneliti menjelaskan bahwa subjek kemungkinan memiliki gaya komunikasi yang pasif, dimana

subjek cenderung lebih sering memendam perasaan dan keinginannya serta merasa kesulitan mengungkapkan keinginan-keinginannya. Pada sesi ini peneliti menjelaskan lebih lanjut terkait bagaimana gaya komunikasi pasif tersebut dan dampaknya kepada subjek. Subjek juga mengiyakan bahwa dirinya sering sekali bersikap demikian, karena subjek merasa takut ketika harus mengungkapkan apa yang dipikirkannya. Sehingga fokus pada sesi ini yaitu mengajarkan subjek tentang bagaimana cara mengubah gaya komunikasinya menjadi lebih asertif lagi.

Peneliti juga menjelaskan bahwa bersikap asertif sangat diperlukan ketika ada hal-hal penting terjadi, seperti yang telah diceritakan oleh subjek tentang ancaman. Ketika pelaku benar-benar melakukan tindakan yang membahayakan, subjek diminta untuk bersikap asertif untuk menyelamatkan dirinya. Peneliti kemudian mengajarkan kepada subjek beberapa hal yang bisa dilakukannya dan subjek diminta untuk mempraktekannya secara langsung bersama peneliti.

Selanjutnya subjek juga diberikan pengajaran terkait bagaimana cara membangun hubungan yang efektif dengan orang lain, yaitu dengan keterampilan GIVE. Subjek juga memahami keterampilan tersebut dan mau untuk mempraktekannya ketika berlangsung terapi kelompok di sesi berikutnya

f. Sesi 6 Terapi Kelompok

Pada saat sesi kelompok berlangsung, subjek bersikap seperti biasanya yaitu cenderung sedikit berbicara dan lebih sering tersenyum melihat respon dan perilaku teman-temannya. Subjek jarang memberikan saran atau timbal balik kepada temannya. Tetapi ketika subjek diminta oleh peneliti, subjek hanya akan menjawab bahwa tidak ada yang ingin ditambahkan sambil tersenyum. Tetapi subjek mau untuk mempraktekkan keterampilan yang sudah dipelajari sebelumnya. Subjek bahkan mau untuk menceritakan kesulitannya ketika mempraktekkan keterampilan tersebut kepada peneliti dan teman-temannya. Ketika diskusi sedang berlangsung, subjek jarang memberikan respon yang aktif, tetapi beberapa kali dia mau mengungkapkan alasan dan

kesulitannya. Hanya saja subjek jarang mau menanggapi orang lain, hanya menceritakan tentang dirinya dan kehidupannya.

g. Sesi 7 Terminasi

Pada sesi ini, subjek juga tidak memberikan banyak pertanyaan untuk dibahas bersama. Subjek hanya mengikuti setiap prosesnya dengan patuh. Harapan yang diungkapkan subjek pada sesi ini yaitu subjek mampu untuk mengurangi ketakutannya terhadap ancaman yang sedang dihadapinya, subjek mampu untuk bersikap asertif, subjek mampu untuk menghadapi secara positif keadaan keluarganya yang penuh dengan pertengkaran, subjek tidak melakukan hal-hal yang membahayakan dirinya lagi seperti memberikan foto-foto yang tidak pantas dan meminum obat secara berlebihan.

h. Follow Up

10 hari setelah terapi selesai dilakukan, subjek menceritakan bahwa dirinya sudah mampu untuk lebih bebas dari ketakutannya selama ini terhadap ancaman dari mantan kekasihnya. Subjek menjelaskan bahwa pernyataan yang diberikan oleh peneliti adalah benar, bahwa seseorang yang mengancam tanpa ada perilaku nyata itu hanya bersifat untuk menakut-nakuti subjek saja agar patuh dengan apa yang diinginkan oleh mantannya tersebut, sehingga subjek tidak bisa merasakan kebebasan untuk melakukan sesuatu hal.

Subjek juga sudah tidak mau lagi untuk mengirimkan foto-fotonya lagi, karena dia merasa perbuatan itu hanya merugikan dirinya saja dan membuat orangtuanya menjadi semakin tidak percaya dan lebih protektif kepadanya. Subjek masih merasa kesal dengan suasana di rumahnya yang penuh dengan pertengkaran, tetapi subjek telah berusaha untuk melakukan hal-hal yang positif untuk dirinya sendiri seperti mendengarkan musik, mengerjakan tugas atau menonton televisi. Hal itu dilakukan subjek agar tidak terbawa dengan situasi yang ada pada saat itu dan ikut merasakan kemarahan karena situasi yang terjadi. Subjek mengakui bahwa sudah jarang merasakan sakit kepala, sehingga dia tidak perlu untuk meminum obat dengan dosis yang berlebihan. Subjek menjelaskan bahwa dirinya lebih “enjoy” dengan kehidupannya yang sekarang, meskipun beberapa hal ada yang tidak sesuai dengan keinginannya.

BLUE PRINT SKALA

A. BRIEF COPE

No	Kategori	Subskala	Favourable	Jumlah
1.	<i>Emotional focused coping</i>	Use of emotional support	5 dan 15	2
		Positive Reframing	12 dan 17	2
		Religion	22 dan 27	2
2.	<i>Problem Focused Coping</i>	Active Coping	2 dan 7	2
		Planning	14 dan 25	2
		Use of Instrumental Support	10 dan 23	2
3.	<i>Adaptive Coping</i>	Acceptance	20 dan 24	2
		Humor	18 dan 28	2
4.	<i>Maladaptif Coping</i>	Venting	9 dan 21	2
		Behavioral disengagement	6 dan 16	2
		Self Distraction	1 dan 19	2
		Self blame	13 dan 26	2
		Substance Use	4 dan 11	2
		Denial	3 dan 8	2
Total			28	28

B. RYFF'S PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

No	Aspek	No. Item		Jumlah
		Favourable	Unfavourable	
1.	Autonomy	1, 7, 25, 37	13, 19, 31	7
2.	Environmental Mastery	2, 8, 20, 38	14, 26, 32	7
3.	Personal Growth	9, 21, 33, 39	3, 15, 27	7
4.	Positive Relations	4, 22, 28, 40	10, 16, 34	7
5.	Purpose in Life	11, 29, 35	5, 17, 23, 41	7
6.	Self acceptance	6, 12, 24, 42	18, 30, 36	7
Total		23	19	42

Skala *Brief Cope*

Nama (inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin :

PETUNJUK UMUM

- A. Silahkan anda membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai atau paling mendekati dengan anda.
- B. Dalam hal ini tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang tepat adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
- C. Usahakan tidak ada pernyataan yang terlewatkan, periksa kembali apakah semua pernyataan sudah terjawab semua atau belum
- D. Saya sangat menghargai kejujuran anda dan semua jawaban akan dirahasiakan sepenuhnya
- E. Selamat mengerjakan dan saya ucapkan terima kasih

PETUNJUK PENGISIAN

- A. Silahkan anda membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian isi salah satu kolom yang kosong dengan tanda ceklist (✓) **sesuai dengan diri anda ketika anda berada pada situasi yang tertekan atau memiliki suatu masalah.**
- B. Jika anda kurang memahami pernyataan yang ada, anda bisa bertanya terlebih dahulu sebelum menjawabnya.
- C. Berikut adalah keterangan pilihan jawaban
SL = Selalu
SR = Sering
JR = Jarang
TP = Tidak Pernah

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SL	SR	JR	TP
1.	Saya mengalihkan pikiran dari masalah saya dengan cara bekerja atau melakukan aktifitas lain				
2.	Saya berkonsentrasi pada usaha saya dalam melakukan sesuatu mengenai situasi atau permasalahan yang sedang saya hadapi				
3.	Saya mengatakan pada diri sendiri bahwa masalah saya tidak sungguh-sungguh terjadi				
4.	Saya meminum alkohol atau obat-obatan lain agar merasa lebih baik				
5.	Saya mendapatkan dukungan emosional dari orang lain				
6.	Saya menyerah ketika menghadapi masalah				
7.	Saya mengambil tindakan untuk mencoba membuat masalah ini menjadi lebih baik				
8.	Saya menolak untuk percaya bahwa masalah ini telah terjadi pada diri saya				
9.	Saya mengungkapkan banyak hal untuk menghilangkan perasaan tidak enak yang saya rasakan ketika memiliki masalah				

10.	Saya menerima bantuan dan nasihat dari orang lain				
11.	Saya meminum alkohol atau obat-obatan lain untuk membantu saya melewati permasalahan yang saya hadapi				
12.	Saya mencoba melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda, agar terlihat lebih positif				
13.	Saya menyalahkan diri saya sendiri atas masalah yang saya hadapi				
14.	Saya berusaha membuat strategi untuk memecahkan masalah saya				
15.	Saya memperoleh kenyamanan dan pengertian dari orang lain				
16.	Saya menyerah untuk mengatasi masalah saya				
17.	Saya mencari hikmah dari peristiwa aau permasalahan yang terjadi				
18.	Saya membuat lelucon tentang permasalahan yang saya hadapi				
19.	Saya mengurangi pikiran tentang masalah saya dengan cara melamun, pergi ke bioskop, menonton tv, membaca, tidur, berbelanja, main game atau hp				
20.	Saya menerima kenyataan yang telah terjadi atas permasalahan saya				
21.	Saya mengungkapkan perasaan-perasaan negatif, seperti kesedihan, kemarahan dan kekesalan dengan berbagai cara				
22.	Saya berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan				
23.	Saya berusaha mendapatkan nasihat atau bantuan dari orang lain tentang apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah saya				
24.	Saya belajar untuk menerima kenyataan yang terjadi				
25.	Saya berpikir keras tentang langkah apa yang harus dilakukan untuk menyelesaikan masalah saya				
26.	Saya menyalahkan diri sendiri atas hal-hal yang telah terjadi				
27.	Saya berdoa lebih banyak kepada tuhan				
28.	Saya menertawakan diri saya sendiri melihat masalah yang sedang saya hadapi.				

Skala Ryff's Psychological Well-Being

Nama (inisial) :
 Usia :
 Jenis Kelamin :

PETUNJUK UMUM

- F. Silahkan anda membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian pilih salah satu jawaban yang paling sesuai atau paling mendekati dengan anda.
- G. Dalam hal ini tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban yang tepat adalah jawaban yang sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
- H. Usahakan tidak ada pernyataan yang terlewatkan, periksa kembali apakah semua pernyataan sudah terjawab semua atau belum
- I. Saya sangat menghargai kejujuran anda dan semua jawaban akan dirahasiakan sepenuhnya
- J. Selamat mengerjakan dan saya ucapkan terima kasih

PETUNJUK PENGISIAN

- D. Silahkan anda membaca dan memahami setiap pernyataan yang ada, kemudian isi salah satu kolom yang kosong dengan tanda ceklist (✓) **sesuai dengan apa yang anda rasakan.**
- E. Jika anda kurang memahami pernyataan yang ada, anda bisa bertanya terlebih dahulu sebelum menjawabnya.
- F. Harap sebutkan tingkat kesesuaian diri anda
SS = Sangat Sesuai dengan saya **S** = Sesuai dengan saya
TS = Tidak Sesuai dengan saya **STS** = Sangat Tidak Sesuai dengan saya

No	Item	Pilihan Jawaban			
		SS	TS	S	STS
1.	Saya tidak takut mengeluarkan pendapat saya, meskipun pendapat saya berbeda dengan orang banyak				
2.	Secara umum, saya bertanggung jawab terhadap kehidupan saya				
3.	Saya tidak tertarik pada kegiatan-kegiatan yang dapat memperluas wawasan saya				
4.	Kebanyakan penilaian orang, saya adalah orang yang penuh kasih sayang				
5.	Saya menikmati hidup saya saat ini dan tidak terlalu memikirkan masa depan				
6.	Ketika melihat perjalanan hidup saya, saya senang dengan apa yang telah terjadi				
7.	Apa yang dilakukan orang lain biasanya tidak mempengaruhi keputusan yang saya ambil				
8.	Tuntutan atau tekanan hidup sehari-hari sering membuat saya tidak bersemangat				
9.	Saya rasa mendapatkan pengalaman baru yang menantang pemikiran dan diri sendiri itu perlu				

10.	Saya merasa kesulitan dan frustrasi untuk menjalin hubungan dekat dengan orang lain				
11.	Saya memiliki arah dan tujuan hidup				
12.	Secara umum, saya merasa percaya diri dan positif				
13.	Saya cenderung mengkhawatirkan apa yang dipikirkan orang lain tentang saya				
14.	Saya tidak begitu cocok dengan orang-orang dan komunitas di sekitar saya				
15.	Setelah saya pikir-pikir, saya tidak merasa benar-benar berkembang dari tahun ke tahun				
16.	Saya sering merasa kesepian karena saya hanya memiliki sedikit teman				
17.	Saya sering merasa kegiatan sehari-hari saya terkadang kurang berarti dan tidak bermanfaat				
18.	Saya merasa orang-orang yang saya kenal lebih sukses daripada saya				
19.	Saya cenderung mudah terpengaruh oleh orang yang memiliki pendapat kuat				
20.	Saya mampu mengatur tanggung jawab sehari-hari saya dengan baik				
21.	Saya merasa bahwa saya telah berkembang pesat dari waktu ke waktu				
22.	Saya menikmati percakapan bersama keluarga dan teman-teman				
23.	Saya tidak memiliki keinginan yang begitu kuat untuk mencapai cita-cita hidup saya				
24.	Saya menyukai hampir semua aspek dari kepribadian / diri saya				
25.	Saya yakin dengan pendapat saya meskipun bertentangan dengan pendapat umum atau kebanyakan orang				
26.	Saya sering merasa kewalahan dengan tanggung jawab yang saya miliki				
27.	Saya tidak menikmati berada pada situasi baru yang menuntut saya untuk mengubah kebiasaan lama saya dalam melakukan sesuatu				
28.	Orang-orang menilai saya sebagai orang yang murah hati dan mau membagi waktu untuk orang lain				
29.	Saya senang membuat rencana masa depan dan berusaha mewujudkannya				
30.	Dalam waktu tertentu, saya merasa tidak puas dengan pencapaian dalam hidup saya				
31.	Mengeluarkan pendapat dalam situasi yang menegangkan adalah sesuatu yang sulit bagi saya				
32.	Saya merasa kesulitan menyusun hidup ke dalam situasi yang memuaskan				
33.	Bagi saya, hidup adalah sebuah proses belajar, perubahan, dan berkembang ke arah yang lebih baik				
34.	Saya tidak memiliki cukup pengalaman dalam berhubungan baik dengan orang lain				

35.	Beberapa orang pergi tanpa tujuan dalam hidupnya dan saya bukan salah satu dari mereka				
36.	Cara saya memandang diri saya sendiri tidak sebaik cara orang memandang dirinya				
37.	Saya menilai diri sendiri berdasarkan apa yang saya anggap penting, bukan atas apa yang dianggap orang lain penting				
38.	Saya telah berhasil membangun suasana rumah dan gaya hidup sesuai dengan apa yang saya inginkan				
39.	Sudah lama saya berhenti membuat peningkatan ataupun perubahan besar dalam hidup saya				
40.	Saya tahu bahwa saya dapat mempercayai teman-teman saya dan mereka juga tahu bahwa mereka dapat mempercayai saya				
41.	Terkadang saya merasa telah menyelesaikan semua yang harus saya lakukan dalam hidup				
42.	Ketika saya membandingkan diri dengan teman-teman dan kenalan, saya merasa bangga menjadi diri saya sendiri				



HASIL TRYOUT SKALA

1. Skala Brief Cope

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	85,7
	Excluded ^a	10	14,3
	Total	70	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,777	28

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	73,17	58,480	-,034	,785
A2	72,98	57,644	,030	,784
A3	73,77	58,284	-,033	,789
A4	75,10	57,108	,140	,776
A5	74,12	56,105	,155	,778
A6	74,62	57,766	,067	,779
A7	73,03	53,694	,475	,762
A8	74,27	55,724	,195	,775
A9	73,40	53,159	,439	,762
A10	72,97	55,084	,293	,770
A11	75,10	57,312	,140	,776
A12	73,02	52,186	,562	,756
A13	73,95	56,184	,156	,777
A14	73,32	52,084	,583	,755
A15	73,40	52,414	,477	,760
A16	74,55	57,777	,049	,780
A17	72,75	52,496	,549	,757
A18	73,82	53,745	,275	,772

A19	73,53	54,829	,233	,774
A20	72,95	54,319	,366	,767
A21	73,62	54,376	,300	,770
A22	72,73	54,809	,314	,769
A23	73,10	52,397	,531	,758
A24	72,92	53,603	,472	,762
A25	72,95	52,048	,600	,755
A26	74,00	54,373	,265	,772
A27	72,60	55,532	,295	,770
A28	73,03	53,829	,372	,766

2. Skala Ryff's Psychological Well-Being

Reliability

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	60	85,7
	Excluded ^a	10	14,3
	Total	70	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,771	42

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1,	116,92	102,959	,249	,766
2,	116,38	104,342	,177	,769
3,	116,98	101,406	,239	,766
4,	117,03	99,897	,354	,762
5,	116,58	102,451	,200	,768
6,	117,23	101,775	,235	,767
7,	117,38	103,359	,151	,770

8,	117,75	116,326	-,559	,800
9,	116,67	97,514	,544	,754
10,	117,03	96,677	,502	,754
11,	116,43	99,097	,510	,757
12,	116,58	101,773	,335	,764
13,	117,32	100,152	,278	,765
14,	117,02	98,932	,447	,758
15,	116,93	98,707	,450	,758
16,	116,98	102,118	,186	,769
17,	117,22	95,596	,608	,750
18,	117,27	98,402	,480	,757
19,	117,13	106,253	-,028	,777
20,	116,73	101,012	,364	,762
21,	116,97	101,016	,365	,762
22,	116,60	100,380	,380	,761
23,	116,95	97,947	,465	,757
24,	117,18	100,084	,345	,762
25,	117,20	106,129	-,002	,773
26,	117,30	104,586	,076	,773
27,	117,28	102,376	,217	,767
28,	116,95	99,913	,354	,762
29,	116,63	100,711	,412	,761
30,	117,55	101,167	,345	,763
31,	117,43	100,080	,373	,761
32,	117,17	101,023	,320	,763
33,	116,27	104,165	,189	,768
34,	116,97	102,541	,203	,768
35,	117,15	101,926	,165	,771
36,	117,67	102,599	,206	,768
37,	117,08	110,790	-,296	,787
38,	117,35	98,977	,386	,760
39,	117,80	110,434	-,248	,789
40,	116,88	101,393	,225	,767
41,	117,73	106,538	-,048	,778
42,	116,88	99,495	,340	,762

HASIL PENELITIAN

1. UJI HOMOGENITAS

a. Maladaptif Coping

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,010	1	8	,922
Based on Median	,000	1	8	1,000
Based on Median and with adjusted df	,000	1	7,753	1,000
Based on trimmed mean	,013	1	8	,913

Pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika nilai signifikansi (Sig) Based on Mean $> 0,05$ maka varians data adalah HOMOGEN. Sedangkan jika nilai signifikansi (Sig) Based on Mean $< 0,05$ maka varians data adalah TIDAK HOMOGEN. Berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi (Sig) Based On Mean adalah $0,922 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kelompok post test kelas eksperimen dan post-test kelas kontrol adalah sama atau HOMOGEN.

b. Psychological Well-being

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	,810	1	8	,394
Based on Median	,521	1	8	,491
Based on Median and with adjusted df	,521	1	5,678	,499
Based on trimmed mean	,742	1	8	,414

Pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah jika nilai signifikansi (Sig) Based on Mean $> 0,05$ maka varians data adalah HOMOGEN. Sedangkan jika nilai signifikansi (Sig) Based on Mean $< 0,05$ maka varians data adalah TIDAK HOMOGEN. Berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi (Sig) Based On Mean adalah $0,394 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kelompok post test kelas eksperimen dan post-test kelas kontrol adalah sama atau HOMOGEN.

2. MANIPULATION CHECK

a. Uji Wilcoxon Maladaptif Coping Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre test coping	5	29,60	3,050	26	33
Post test Coping	5	20,80	1,924	18	23

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test Coping - Pre test coping	5 ^a	3,00	15,00
	0 ^b	,00	,00
	0 ^c		
Total	5		

a. Post test Coping < Pre test coping

b. Post test Coping > Pre test coping

c. Post test Coping = Pre test coping

Test Statistics^a

	Post test Coping - Pre test coping
Z	-2,032 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

b. Uji Wilcoxon Maladaptif Coping Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Tes Coping	5	27,80	3,114	24	31
Post Tes Coping	5	28,20	3,114	25	32

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post Tes Coping - Pre Tes Coping	Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
	Positive Ranks	2 ^b	1,50	3,00
	Ties	3 ^c		
	Total	5		

a. Post Tes Coping < Pre Tes Coping

b. Post Tes Coping > Pre Tes Coping

c. Post Tes Coping = Pre Tes Coping

Test Statistics ^a	
	Post Tes Coping - Pre Tes Coping
Z	-1,414 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,157

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Uji Man Whitney Kelompok Eksperimen dan Kontrol Postest Maladaptif Coping

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Hasil Pos test Coping	10	24,50	4,601	18	32
Kelompok	10	1,50	,527	1	2

Mann-Whitney Test

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Hasil Pos test Coping	Eksperimen	5	3,00	15,00
	Kontrol	5	8,00	40,00
	Total	10		

Test Statistics^a

	Hasil Pos test Coping
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	15,000
Z	-2,611
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,008 ^b

a. Grouping Variable: Kelompok

b. Not corrected for ties.

3. ANALISIS DATA

a. Uji Wilcoxon Psychological Well-being Kelompok Eksperimen

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test PWB	5	111,00	10,296	94	120
Pos Test PWB	5	129,80	3,194	126	134

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Test PWB - Pre Test PWB			
Negative Ranks	0 ^a	,00	,00
Positive Ranks	5 ^b	3,00	15,00
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. Pos Test PWB < Pre Test PWB

b. Pos Test PWB > Pre Test PWB

c. Pos Test PWB = Pre Test PWB

Test Statistics^a

	Pos Test PWB - Pre Test PWB
Z	-2,023 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,043

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

b. Uji Wilcoxon Psychological Well-being Kelompok Kontrol

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Tes PWB	5	111,60	5,771	105	120
Pos Tes PWB	5	110,60	7,057	100	118

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Negative Ranks	3 ^a	2,83	8,50
Positive Ranks	2 ^b	3,25	6,50
Ties	0 ^c		
Total	5		

a. Pos Tes PWB < Pre Tes PWB

b. Pos Tes PWB > Pre Tes PWB

c. Pos Tes PWB = Pre Tes PWB

Test Statistics^a

	Pos Tes PWB - Pre Tes PWB
Z	-,271 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,786

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. Uji Man Whitney Kelompok Eksperimen dan Kontrol Postest Psychological Well-being

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Post test PWB	10	120,20	11,361	100	134
kelompok	10	1,50	,527	1	2

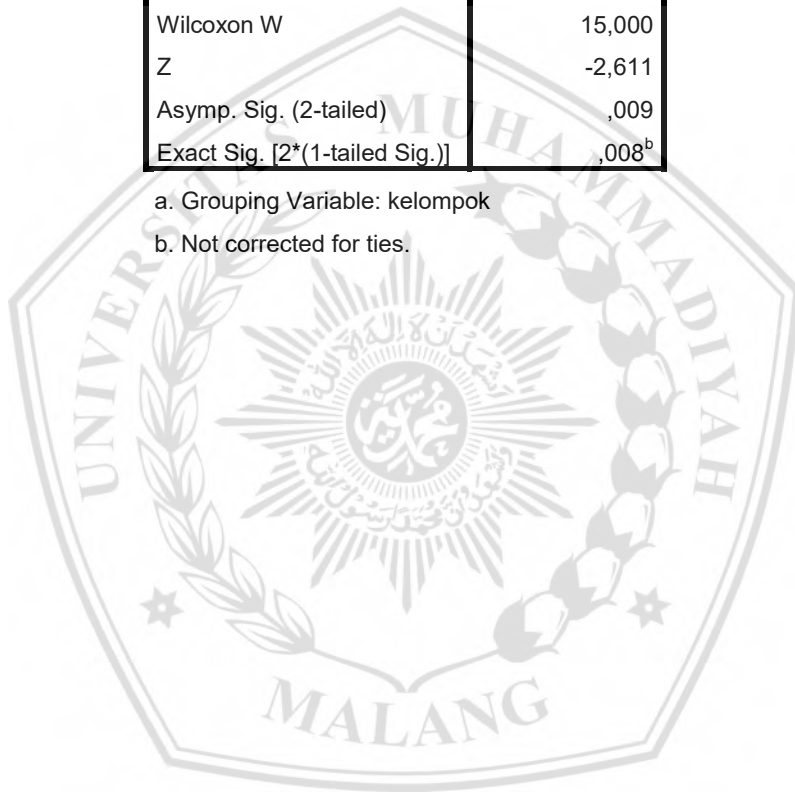
Mann-Whitney Test

Ranks				
	kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Post test PWB	eksperimen	5	8,00	40,00
	kontrol	5	3,00	15,00
	Total	10		

Test Statistics ^a	
	Post test PWB
Mann-Whitney U	,000
Wilcoxon W	15,000
Z	-2,611
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,008 ^b

a. Grouping Variable: kelompok

b. Not corrected for ties.



MODUL

Dialectical Behavior Therapy (DBT) untuk Menurunkan Maladaptif Coping pada Remaja Broken Home

Latar Belakang

Keluarga adalah suatu wadah dimana anak mulai belajar sesuatu hal dalam kehidupannya. Persoalan atau konflik yang ada pada keluarga broken home akan berdampak kepada anak yang menjadi korban karena tidak mendapatkan haknya memiliki keluarga yang rukun dan nyaman. Selain itu anak juga sering dijadikan korban karena orangtua sering melibatkan anak atas konflik yang terjadi dalam sebuah keluarga. Kondisi tersebut akan berdampak terhadap tumbuh kembang dan proses pembentukan karakter serta kepribadian anak (Astuti & Nur, 2016).

Menurut Bunda (2010) keharmonisan keluarga memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangan kepribadian anak. Kenyamanan dan kehangatan yang dirasakan anak di dalam sebuah keluarga mampu membentuk sikap-sikap positif pada diri anak. Begitu juga dengan cinta dan kasih sayang yang diberikan orangtua mampu meyakinkan anak bahwa dirinya dianggap penting dan memotivasinya untuk berbuat baik bagi keluarga serta lingkungan sekitarnya. Namun ketika semua itu tidak didapatkan, anak akan merasa kehilangan orientasi makna sebuah keluarga sehingga bisa berdampak buruk terutama secara psikologis. Sehingga tidak jarang anak yang tumbuh pada keluarga broken home memiliki perilaku menyimpang, kepribadian anti sosial serta permasalahan lainnya.

Kondisi yang dialami oleh anak broken home menimbulkan cara penyesuaian diri yang berbeda pada setiap anak dalam menghadapi permasalahan dan stressor yang dialami dalam kehidupannya. Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994) cara-cara individu untuk menghadapi situasi yang menekan atau sumber permasalahan disebut dengan proses *coping*. Makna lain dari coping yaitu usaha untuk meningkatkan sumber daya pribadi dalam mengendalikan dan mengurangi situasi yang menekan (Kariv & Heiman, 2005). Jika keberhasilan individu secara efektif mampu untuk mengendalikan situasi yang menekan, maka dampak negatif dari permasalahan dan situasi yang menekan dapat dikurangi secara maksimal pula.

Carver, Scheier & Weintraub (1989) membagi coping menjadi 2 dimensi yaitu adaptif dan maladaptif. Rippetoe & Rogers menjelaskan bahwa coping adaptif menunjang fungsi integrasi, pertumbuhan dan meraih tujuan (Rubbyana, 2012). Sedangkan maladaptif coping dapat memecah pertumbuhan, menurunkan otonomi, mengganggu fungsi integrasi dan lebih cenderung untuk menguasai lingkungan. Carver, Scheier & Weintraub (1989) juga menjelaskan bahwa maladaptif coping kurang efektif untuk mengatasi stressor serta dapat menimbulkan permasalahan lebih lanjut. Hubungan antara stressor, strategi coping dan *distress* dijelaskan dalam Safaria (2006) yaitu strategi coping adaptif dapat menurunkan stres sedangkan strategi coping maladaptif dapat meningkatkan stres. Oleh karena itu pentingnya strategi coping adaptif menjadi fokus dalam penelitian yang akan dilakukan.

Dialectical behavior therapy (DBT) merupakan salah satu terapi yang berakar pada terapi perilaku kognitif. *Dialectical behavior therapy* (DBT) ini mampu untuk membantu orang-orang dengan pengalaman emosi yang sangat intens. Terapi ini dapat digunakan untuk mengobati masalah yang terkait dengan gangguan kepribadian borderline seperti berulang kali melukai atau mencederai diri sendiri, bunuh diri, penggunaan obat-obatan atau alkohol dalam mengendalikan emosi, permasalahan yang berkaitan dengan gangguan makan serta hubungan yang tidak stabil dengan orang lain. *Dialectical behavior therapy* (DBT) menekankan keseimbangan antara teknik menerima dan mengubah, dimana setelah individu menerima emosi-emosi dan dirinya, terapis akan menyarankan beberapa hal yang dapat dipertimbangkan untuk mengubah tingkah laku individu yang bersifat membahayakan atau tidak diperlukan (Katsakaou, 2014)

Permasalahan-permasalahan yang dapat diatasi menggunakan *dialectical behavior therapy* (DBT) tersebut beberapa diantaranya adalah coping maladaptif individu dalam menghadapi suatu persoalan. Carver, Scheier, & Weintraub (1989) menjelaskan beberapa coping maladaptif individu yaitu: 1) adanya penolakan terhadap situasi atau sumber stress tertentu; 2) penggunaan alkohol atau obat-obat tertentu untuk lepas dari permasalahannya; 3) penggunaan dukungan sosial emosional seperti simpati, pengertian dari orang lain dan penerimaan serta kenyamanan dari orang lain; 4) menyerah pada situasi tertentu; 5) cenderung melepaskan emosi negatif ketika lingkungan kurang menyenangkan; 6) melampiaskan kesalahan kepada dirinya sendiri

atas situasi yang sedang dihadapinya dengan melakukan kegiatan lain untuk mengalihkan pikirannya terhadap masalah yang sedang dihadapi seperti melamun, tidur, makan terlalu banyak atau tidak makan, menonton tv dan perilaku lainnya.

Bandura (dalam Solichatun, 2011) menjelaskan lebih lanjut bahwa coping bukanlah beberapa hal yang dilakukan ketika menghadapi stres, tetapi lebih kepada implikasi dalam penggunaan keterampilan behavioral, sosial dan kognitif secara fleksibel dalam menyelesaikan situasi yang penuh tekanan dan sulit diprediksi. Sedangkan dalam penerapan *dialectical behavior therapy* (DBT) juga menggunakan pendekatan yang berkaitan dengan kognitif-perilaku serta aspek psikososial, sehingga diharapkan mampu untuk membantu individu dalam mengubah atau mengurangi coping maladaptifnya

Tujuan dan Sasaran

Pelaksanaan *Dialectical behavior therapy* ini diberikan kepada remaja broken home yang memiliki maladaptive coping, seperti narkoba, perilaku anti sosial, interaksi sosial yang kurang baik serta perilaku menyimpang lainnya. Tujuan dari pemberian terapi *Dialectical behavior therapy* adalah untuk menurunkan maladaptif coping pada remaja broken home.

KAJIAN PUSTAKA

Strategi Coping

Coping berasal dari kata *cope* yang artinya adalah mengatasi, melawan dan menghadapi (Wardani, 2009). Coping merupakan suatu pemecahan masalah, dimana prosesnya yaitu dengan meningkatkan usaha, mengelola situasi dan mencari beberapa cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi dan mengatasi stress yang sedang dihadapinya (King, 2010). Sarafino (1998) juga menjelaskan bahwa proses coping tidak bersifat tunggal, karena ada pelibatan secara terus menerus dari lingkungan. Bandura juga menjelaskan bahwa coping lebih mengimplikasikan tentang penggunaan keterampilan behavioral, sosial dan kognitif yang fleksibel dalam mengatasi situasi yang penuh tekanan atau sulit diprediksikan (Solichatun, 2011). Selanjutnya Cohen dan Lazarus menjelaskan bahwa coping yang efektif mengacu pada fungsi tugas coping, yaitu mampu mempertahankan keseimbangan emosional, melanjutkan kepuasan terhadap hubungannya dengan orang lain, memiliki gambaran diri yang positif, memperbaiki dan menyesuaikan diri dengan kenyataan atau situasi yang negatif serta mengurangi keadaan lingkungan yang berbahaya (dalam Rubbyana, 2012).

Setiap individu memiliki strategi coping yang berbeda dalam menyelesaikan permasalahannya. Lopez (2014) menjelaskan bahwa strategi coping dipisahkan menjadi 4 kategori yaitu *problem focused coping*, yaitu mengacu kepada suatu tindakan atau tugas secara langsung; *emotion focused coping*, yaitu mengacu pada upaya seseorang untuk memproses emosinya dengan bertindak dan berpikir; *adaptive coping*, yaitu mengacu pada strategi positif yang digunakan oleh individu serta tidak memenuhi kriteria *problem focused coping* dan *emotion focused coping*; dan *maladaptive coping*, yaitu mengacu pada strategi coping yang tidak sehat dan tidak efektif mengatasi permasalahannya. Berikut adalah strategi coping menurut Carver (dalam Lopez, 2014), yaitu :

1) *Problem Focused Coping*

a. *Active coping* atau Coping Aktif

Merupakan langkah aktif atau tindakan langsung secara bijaksana untuk menghilangkan atau mengatasi sumber stress atau akibat yang dimunculkan. Salah satunya yaitu dengan melakukan tindakan langsung, berusaha

melaksanakan usaha penanggulangan secara bertahap, meningkatkan usaha dan upaya seseorang.

b. Planning atau Perencanaan

Individu memikirkan cara menangani sumber stres, salah satunya yaitu dengan cara memikirkan strategi untuk melakukan tindakan serta langkah terbaik yang dapat digunakan untuk menyelesaikan permasalahannya.

c. Use of instrumental support atau mencari dukungan instrumental

Individu berusaha untuk mendapatkan dukungan sosial, caranya dengan meminta bantuan, informasi dan nasihat dari orang lain agar masalahnya dapat terselesaikan

2) *Emotion Focused Coping*

a. Use of emotional support atau mencari dukungan emosional

Dukungan emosional yang dicari oleh individu seperti simpati, penerimaan, pengertian serta kenyamanan dari orang lain.

b. Positive reframing atau Reframing positif

Individu membuat situasi menjadi lebih baik dengan melihat atau menilai permasalahannya secara lebih positif. Hal tersebut merupakan upaya individu untuk menanggulangi tekanan emosi yang disebabkan oleh masalah yang sedang dihadapinya

c. Religion atau Agama

Individu cenderung melibatkan unsur agama dalam mengatasi permasalahannya serta situasi yang menekannya

3) *Adaptive Coping*

a. Acceptance atau penerimaan

Individu mampu menerima situasi dan keadaan yang sedang dihadapi, sehingga mereka mampu untuk mengurangi kondisi dan situasi yang membuatnya tertekan.

b. Humor

Individu menceritakan dan berbuat hal-hal lucu terkait dengan permasalahannya untuk mengatasi tekanan yang dihadapi, sehingga membuat beban pikiran menjadi berkurang

4) *Maladaptive Coping*

a. *Venting* atau mengekspresikan perasaan

Individu cenderung melepaskan emosi negatifnya ketika menghadapi stressor dan situasi yang tidak menyenangkan. Penggunaan coping ini akan menghambat individu dalam melakukan penyesuaian

b. *Behavioral disengagement* atau pelepasan perilaku

Berkurangnya usaha yang dilakukan dalam mengatasi sumber stres atau dengan kata lain individu mengupayakan untuk mengurangi keadaan dan situasi yang menekan dengan cara menyerah

c. *Self Distraction* atau pengalihan diri

Individu melakukan berbagai aktifitas lain untuk mengalihkan perhatiannya dari masalah. Perilaku tersebut seperti melamun, melarikan diri dengan tidur atau menonton televisi

d. *Self Blame* atau menyalahkan diri sendiri

Melakukan kritik pada diri sendiri sebagai orang yang bertanggung jawab terhadap sebuah permasalahan atau situasi yang sedang terjadi

e. *Substance Use* atau penggunaan zat

Individu berusaha untuk terlepas dari masalah serta menghilangkan tekanan yang dirasakannya dengan menggunakan alkohol atau obat-obatan tertentu yang mungkin bisa membahayakan dirinya

f. *Denial* atau penyangkalan

Menolak untuk percaya dengan adanya stressor atau sumber stress, mencoba bersikap seolah-olah tidak ada sumber stres. Penolakan tersebut hanya akan membuat masalah bertambah, sehingga penyangkalan hanya akan memunculkan permasalahan yang lebih sulit dan menghambat individu melakukan coping yang efektif.

Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Dialectical Behavior Therapy (DBT) adalah suatu bentuk terapi yang berakar pada *cognitive behavior therapy* (CBT). Terapi ini awalnya dikembangkan untuk menyembuhkan pasien atau penderita *Borderline Personality Disorder* (BPD) yang memiliki kecenderungan untuk melakukan bunuh diri. Namun lambat laun terapi ini

telah dikembangkan dan diadaptasi untuk masalah kesehatan mental lainnya yang dapat mengancam keselamatan seseorang, hubungan, pekerjaan dan kesejahteraan emosional (Linehan, 1993a).

Awal mula terbentuknya *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) adalah pada akhir tahun 1970 an ketika Marsha Linehan berusaha untuk mengatasi masalah perempuan dewasa dengan riwayat bunuh diri dengan menggunakan teknik CBT, namun Linehan menekan banyak masalah yang timbul setelah menggunakan CBT tersebut. Oleh karena itu linehan dan timnya kemudian memodifikasi CBT dengan menambahkan teknik “menerima” pada CBT. Selain itu juga perlu adanya penekanan kepada klien bahwa pemikiran, perasaan dan perilaku yang dirasakan adalah kondisi yang wajar. Hal ini mampu mengubah penilaian pasien terhadap terapis yaitu adil dan masuk akal, sehingga pasien dapat lebih menerima dan mempercayai terapisnya. Teknik menerima ini kemudian akan dilanjutkan pada teknik mengubah, dimana pasien siap untuk mengubah hidupnya.

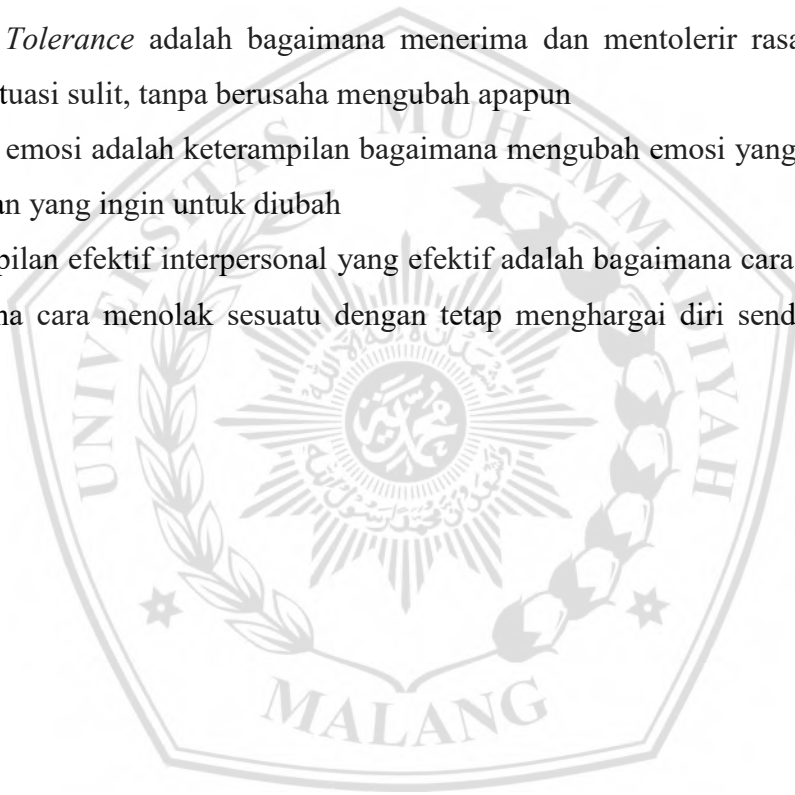
Istilah “dialektis” artinya integrasi dari beberapa hal yang berlawanan. Pemikiran dialectical adalah pemikiran yang melibatkan banyak logika kemudian didiskusikan kekuatan dan kelemahannya. Dua hal utama yang berlawanan dalam DBT berasal dari ide bahwa menyatukan dua hal yang bertentangan dalam terapi yaitu penerimaan dan perubahan membawa hasil yang lebih baik daripada hanya salah satu saja. DBT membantu seseorang mengubah perilaku tidak sehat atau negatif seperti berbohong dan mencederai diri sendiri. Aspek dari *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) adalah fokus terhadap penerimaan pengalaman individu sebagai cara bagi terapis untuk meyakinkan dan menyeimbangkan cara kerja yang diperlukan untuk mengubah perilaku negatif.

Dialectical Behavior Therapy (DBT) bertujuan untuk menata emosi-emosi yang sulit dengan membiarkan pasien mengalami, mengenali dan menerima diri dan emosi negatif yang dirasakannya. Pasien menerima diri apa adanya, sementara terapis tidak menghakimi pasien atas apa yang dilakukannya, sebaliknya terapis berusaha menerima bahwa pasien melakukan hal berbahaya tersebut lantaran menurut sudut pandang pasien tidak ada jalan lain yang dapat dilakukan lagi. Setelah pasien dan terapis keduanya

menerima emosi yang dirasakannya, terapis kemudian akan menyarankan beberapa hal untuk dipertimbangkan pasien. Hal ini akan mengubah tingkah laku pasien yang bersifat membahayakan dirinya.

Keterampilan yang dipelajari dalam *Dialectical Behavior Therapy* (DBT) yaitu pasien diajarkan 4 modul keterampilan perilaku yang seimbang antara strategi menerima dan strategi mengubah, yaitu:

1. *Mindfulness* adalah praktek menyadari kehadiran diri secara utuh dan sepenuhnya hadir di saat itu
2. *Distress Tolerance* adalah bagaimana menerima dan mentolerir rasa sakit dalam situasi-situasi sulit, tanpa berusaha mengubah apapun
3. Regulasi emosi adalah keterampilan bagaimana mengubah emosi yang dimiliki oleh pasien dan yang ingin untuk diubah
4. Keterampilan efektif interpersonal yang efektif adalah bagaimana cara meminta dan bagaimana cara menolak sesuatu dengan tetap menghargai diri sendiri dan orang lain



PROSEDUR DBT

SESI I Persiapan

Fase : Sesi 1

Waktu : 60 menit

Alat dan Bahan : Handout

Tujuan :

1. Membangun rapport yang baik antara terapis dan klien
2. Menjelaskan terapi yang akan dilakukan beserta membuat aturan yang harus dipatuhi bersama
3. Fokus pada klien dan terapis membuat keputusan untuk bekerjasama selama proses terapi, mendapatkan komitmen klien
4. Membantu klien mengetahui keyakinan atau harapan tentang terapi, keberhasilan, kegagalan serta terminasi terapi
5. Membantu klien memvalidasi rasa sakit dan penderitaan yang dialami pada saat ini serta meningkatkan penilaian pada diri klien

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan
 1. Mengucapkan terimakasih sudah hadir.
 2. Perkenalan antara terapis dan klien
- b. Kegiatan Inti
 1. Menjelaskan beberapa tahap yang akan dilakukan selama proses terapi berlangsung serta membuat aturan bersama dan komitmen bersama dalam melaksanakan proses terapi
 2. Menggali perilaku yang berbahaya atau menimbulkan ancaman pada klien, perilaku yang mengganggu terapi, perilaku yang mengganggu kualitas hidup
 3. Menggali rasa takut dan penderitaan yang dialami klien saat ini, sehingga akhirnya berkontribusi terhadap perilakunya yang maladaptif
 4. Menyebutkan perilaku bermasalah dan situasi sulit yang dihadapi oleh klien.
- c. Penutup
 1. Menyimpulkan pembicaraan pada sesi tersebut
 2. Memberikan tugas jika lembar kerja belum selesai dikerjakan
 3. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
 4. Ucapan terimakasih

Pada sesi pertama ini, klien perlu diberikan penjelasan tentang apa saja proses terapi yang akan dilaksanakan. Selain itu membuat aturan bersama terkait berlangsungnya proses terapi agar berjalan dengan baik, seperti beberapa hal yang boleh dan tidak boleh dilakukan ketika terapi berlangsung dan ketika terapi selesai diberikan, kerjasama klien yang sangat diperlukan dalam proses terapi akan sangat dibutuhkan, agar terapi berjalan

lebih efektif. Pentingnya sikap terbuka dan kerahasiaan data juga perlu disampaikan agar klien mampu lebih percaya terhadap teapis.

SESI II **Mindfulness**

Fase : Sesi II

Waktu : 45 menit

Alat dan Bahan : Alat tulis, lembar kerja, Handout

Tujuan :

1. Klien mampu untuk memahami tentang mindfulness
2. Klien mampu untuk berlatih mindfulness
3. Klien mampu memahami tentang keterampilan tambahan mindfulness

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Mengucapkan terimakasih atas kehadirannya
2. Menanyakan bagaimana keadaan klien
3. Menanyakan kegiatan apa saja yang klien lakukan semenjak sesi pertama, apakah terdapat konflik yang sama atau ada perilaku yang masih berbahaya untuk klien

b. Kegiatan Inti

1. Menjelaskan makna mindfulness pada klien, pentingnya mindfulness terhadap penyelesaian suatu masalah
2. Melatih mindfulness dengan cara memilih kegiatan positif dan fokus terhadap aktifitas, serta segera menyadari ketika perhatian yang telah dibangun mulai hilang.
3. Melatih klien tentang keterampilan tambahan untuk mindfulness, yaitu observing, describing dan non-judgmental.
4. Melatih klien mengurangi reaksi emosional dengan menjelaskan tentang 3 perbedaan berpikir yaitu emotional mind, reasonable mind dan wise mind. Kemudian menjelaskan bagaimana ketiganya mampu untuk membangun kesadaran diri pada klien dan membantu klien untuk memiliki hidup yang lebih efektif
5. Mengisi lembar yang berisi observasi dan pengamatan tentang keadaan pikiran

c. Penutup

1. Menyimpulkan pembicaraan pada sesi tersebut
2. Memberikan tugas jika lembar kerja belum selesai dikerjakan
3. Mengingatkan klien untuk selalu mempraktikkan keterampilan yang sudah dipelajarinya

4. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
5. Ucapan terimakasih

Pada sesi ini terapis fokus melatih bagaimana klien memahami tentang mindfulness, melatih mindfulness serta beberapa keterampilan tambahan lain yang mampu meningkatkan mindfulness. Klien kemudian dilatih untuk menghadirkan mindfulness dan mengurangi reaksi emosional agar klien memiliki hidup yang lebih efektif. Klien diberikan pengajaran terkait 3 keadaan pikiran dan bagaimana belajar untuk mengendalikan pikirannya. Subjek kemudian diminta untuk mengobservasi dan mengamati bagaimana keadaan pikirannya ketika memiliki suatu permasalahan.

SESI III **(Distress Tolerance Skill)**

- Fase : Sesi III
- Waktu : 60 menit
- Alat dan Bahan : Alat tulis, lembar kerja, handout
- Tujuan :
1. Mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi
 2. Klien mampu bertahan dalam sebuah krisis yang sedang dihadapinya
 3. Klien mampu melewati situasi krisis tanpa membuatnya menjadi lebih buruk
 4. Klien memiliki beberapa keterampilan terkait distress tolerance dan mampu mempraktikkan keterampilan tersebut
- Langkah Kegiatan :
- a. Pembukaan
 1. Mengucapkan terimakasih atas kehadiran klien
 2. Menanyakan bagaimana keadaan korban pada pertemuan ini, terdapat perubahan atau tidak serta apakah masih ada perilaku yang berbahaya untuk klien
 3. Menanyakan kegiatan apa saja yang sudah dilakukan klien diluar sesi, apakah klien mampu mempraktikkan dan terus berlatih tentang keterampilan mindfulness yang telah diajarkan serta bagaimana kesulitan dan dampaknya.
 4. Meminta dan mendiskusikan tentang tugas yang telah diberikan pada pertemuan sebelumnya
 - b. Kegiatan Inti
 1. Klien diberikan sebuah gambar dan diminta untuk menyampaikan pesan yang terkandung dalam gambar tersebut
 2. Memberikan pemahaman klien terkait dengan distress tolerance dan bagaimana perannya ketika berhadapan dengan suatu permasalahan
 3. Memberikan keterampilan kepada klien terkait dengan distress tolerance yaitu RESISTT untuk bertahan dalam situasi krisis
 4. Mengajarkan klien cara mengelola desakan yang dihadapi.

5. Mengajarkan klien cara mengatasi permasalahan di kemudian hari.
- c. Penutup
1. Menyimpulkan pembicaraan pada sesi tersebut
 2. Mengingatkan klien untuk selalu mempraktikkan keterampilan yang sudah dipelajarinya
 3. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
 4. Mengucapkan terimakasih

Pada sesi ini klien diajarkan mengenai pentingnya distress tolerance dengan memahami sebuah gambar. Klien kemudian diajak untuk berdiskusi tentang gambar tersebut bersama peneliti. Klien kemudian tentang tujuan dan pentingnya distress tolerance tersebut serta bagaimana cara menerapkannya. Klien diharapkan mampu bertahan dalam krisis yang dihadapinya serta mampu melewati semua permasalahannya dengan baik tanpa menjadikannya lebih buruk. Klien juga dilatih untuk mengidentifikasi permasalahan yang dihadapinya.

Selanjutnya klien diajarkan keterampilan terkait bagaimana mentoleransi stres tersebut, sehingga klien mampu untuk menyelesaikan setiap permasalahannya dengan lebih baik dan efektif. Keterampilan yang diajarkan yaitu STOP SKILL, yaitu S (Stop), T (Take a step back), O (observe), P (Proceed Mindfully) serta keterampilan RESISTT, yaitu R (*reframing*) membingkai ulang, E (*engage in activity*) secara sadar terlibat dalam suatu kegiatan, S (*do something for someone else*) melakukan sesuatu untuk orang lain, I (*intence sensaton*) merasakan sensasi yang intens atau kuat, S (*shut it out*) menjauh, T (*thinking neutral thoughts*) berpikir netral, T (*take a break*) beristirahat. Selain itu klien juga diajarkan tentang bagaimana mengontrol desakan yang dirasakannya ketika klien merasa kesulitan melakukan RESISTT. Klien juga diajarkan tentang bagaimana mengatasi situasi permasalahan di masa yang akan datang dengan lebih efektif.

Sesi IV (Regulasi Emosi)

Fase : Sesi IV
Waktu : 60 menit
Alat dan Bahan : Handout
Tujuan :

1. Klien memahami tentang emosi, bagaimana peran emosi, hubungan emosi dengan pikiran dan perilaku, emosi dan pikiran otomatis yang dihasilkan, beberapa bentuk emosi yang sering dijumpai.
2. Klien mampu memiliki keterampilan mengatur emosi terkait dengan mengurangi emosi yang menyakitkan
3. Klien mampu memiliki keterampilan mengatur emosi terkait dengan meningkatkan emosi positif

Langkah Kegiatan :

- a. Pembukaan
 1. Mengucapkan terimakasih atas kehadiran klien
 2. Menanyakan bagaimana keadaan korban pada pertemuan ini, terdapat perubahan atau tidak serta apakah masih ada perilaku yang berbahaya untuk klien
 3. Menanyakan kegiatan apa saja yang sudah dilakukan klien diluar sesi, apakah klien mampu mempraktikkan dan terus berlatih tentang keterampilan distress tolerance yang telah diajarkan serta bagaimana kesulitan dan dampaknya.
- b. Kegiatan Inti
 1. Menggali pengetahuan klien terkait apa emosi itu.
 2. Menjelaskan kepada klien terkait dengan emosi, bagaimana peran emosi, hubungan emosi dengan pikiran dan perilaku, emosi dan pikiran otomatis yang dihasilkan, beberapa bentuk emosi yang sering dijumpai.
 3. Mengajarkan keterampilan regulasi emosi yang berhubungan dengan mengurangi emosi yang menyakitkan, seperti menggunakan mindfulness untuk mengurangi emosi yang menyakitkan, melakukan validasi diri, menerima realitas (*accepting reality*). Bersikap berlawanan dengan dorongan yang dimiliki dan mengamati emosi anda (WATCH)
 4. Mengajarkan keterampilan regulasi emosi yang berhubungan dengan meningkatkan emosi positif seperti, menjadikan kehidupan lebih efektif, meningkatkan pengalaman positif, bersikap willingness (rela) serta mau untuk mengganti willfulness (keinginan) menjadi willingness (kerelaan)
- c. Penutup
 1. Menyimpulkan pembicaraan pada sesi tersebut
 2. Mengingatkan klien untuk selalu mempraktikkan keterampilan yang sudah dipelajarinya
 3. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya
 4. Mengucapkan terimakasih

Pada sesi ini klien difokuskan pada keterampilan yang berhubungan dengan regulasi emosi. Sebelumnya klien diminta untuk menjelaskan apa emosi itu dan bagaimana fungsinya, karena kebanyakan individu belum mengetahui secara tepat definisi dari emosi itu sendiri. Klien kemudian diajarkan terkait bagaimana emosi tersebut saling berkaitan dengan pikiran dan perilaku serta menimbulkan pikiran otomatis. Selanjutnya klien diajarkan tentang beberapa keterampilan regulasi emosi seperti cara mengurangi emosi yang menyakitkan dan bagaimana meningkatkan emosi positif serta masih banyak keterampilan regulasi emosi lainnya. Semua telah dijelaskan dalam handout dan klien berdiskusi bersama dalam memahami dan mempraktekan beberapa keterampilan tersebut.

Sesi V (Effective interpersonal)

Fase : Sesi V

Waktu : 60 menit

Alat dan Bahan : Handout

Tujuan :

1. Mengidentifikasi dan meningkatkan dukungan sosial yang dimiliki klien
2. Klien mengetahui bagaimana gaya komunikasi yang biasa dilakukannya serta dampak dari gaya komunikasi tersebut.
3. Klien memahami tentang perilaku asertif serta klien mampu untuk memiliki keterampilan terkait perilaku asertif
4. Klien mampu untuk memperdalam hubungan yang dimilikinya serta mampu mengembangkan hubungan yang baru

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Mengucapkan terimakasih atas kehadiran klien
2. Menanyakan bagaimana keadaan korban pada pertemuan ini, terdapat perubahan atau tidak serta apakah masih ada perilaku yang berbahaya untuk klien
3. Menanyakan kegiatan apa saja yang sudah dilakukan klien diluar sesi, apakah klien mampu mempraktikkan dan terus berlatih tentang keterampilan regulasi emosi yang telah diajarkan serta bagaimana kesulitan dan dampaknya.

b. Kegiatan Inti

1. Menggali dukungan sosial yang dimiliki oleh klien, hubungan klien dengan orang lain, penilaian klien terhadap hubungan yang dimilikinya serta membantu klien mempertimbangkan apa yang bisa mereka lakukan untuk meningkatkan hubungan mereka jika hubungan yang terjalin kurang baik
2. Klien diberikan pengajaran terkait gaya komunikasi dan bagaimana dampaknya ketika dilakukan
3. Klien diajarkan tentang bagaimana berperilaku asertif dan bagaimana peran asertif jika berhasil untuk dilakukan.
4. Klien diminta untuk memperdalam hubungan yang sudah dimilikinya serta mengembangkan hubungan baru dengan orang lain. Berikan tugas jika diperlukan.

c. Penutup

1. Menyimpulkan pembicaraan pada sesi tersebut
2. Mengingatkan klien untuk selalu mempraktikkan keterampilan yang sudah dipelajarinya

3. Mendiskusikan pertemuan selanjutnya untuk melakukan terapi kelompok
4. Mengucapkan terimakasih

Pada sesi ini, sangat penting untuk mengetahui bagaimana hubungan sosial serta dukungan sosial yang dimiliki oleh klien. Klien juga perlu mengetahui bagaimana gaya komunikasi yang digunakannya serta dampak-dampak yang diakibatkan dari gaya komunikasi yang dilakukannya. Jika terdapat perilaku ataupun gaya komunikasi yang kurang baik atau efektif, maka klien perlu diajari bagaimana cara untuk membangun suatu hubungan sosial yang baik dan memilih gaya komunikasi yang tepat. Jika terdapat suatu hubungan yang sudah rusak, mintalah klien untuk memperbaikinya. Berikan tugas kepada klien juga untuk membangun suatu hubungan yang baru dengan orang lain dengan menggunakan keterampilan yang telah diajarkan.

Klien juga perlu memahami tentang perilaku asertif, dimana perilaku ini mampu memberikan dampak yang lebih positif atau baik untuk klien. Berikan penjelasan lebih lanjut mengenai perilaku asertif tersebut, kemudian ajak klien untuk mengikuti terapi kelompok di akhir sesi sebagai salah satu sesi yang digunakan untuk berbagi serta melatih klien mempraktekkan keterampilan yang sudah dipelajarinya.

Sesi VI (Terapi Kelompok)

Fase : Sesi VI
Waktu : 90 menit
Alat dan Bahan : -
Tujuan :

1. Sarana untuk berbagi atau *sharing* satu sama lain, baik tentang pengalaman, kesulitan yang dihadapi serta keterampilan yang telah dipelajari
2. Mampu mempraktekkan keterampilan tentang DBT secara langsung
3. Saling memberikan dukungan dan masukan satu sama lain.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Mengucapkan terimakasih atas kehadiran klien
2. Menjelaskan kepada para klien tentang terapi kelompok yang akan dilakukan
3. Menjelaskan beberapa peraturan yang harus dipatuhi saat berlangsungnya terapi

b. Kegiatan Inti

1. Melakukan pengenalan diri satu sama lain
2. Menggali keadaan klien serta kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh klien dalam mempraktekkan keterampilan yang sudah dipelajari.
3. Mendiskusikan bersama tentang kesulitan yang dihadapi serta permasalahan yang dibawa klien dalam sesi terapi. Mempersilahkan anggota lain untuk memberikan saran atau tanggapan yang membangun untuk anggota lainnya.

4. Memberikan waktu kepada klien untuk membangun hubungan baru dengan anggota lainnya.
5. Setelah selesai, gali perasaan dan kendala yang dihadapi klien ketika secara langsung mempraktekkan keterampilan tersebut

c. Penutup

1. Memberikan kesimpulan dari serangkaian kegiatan yang telah dilakukan
2. Mengingatkan klien untuk selalu mempraktikkan keterampilan yang sudah dipelajarinya
3. Menjelaskan kepada klien untuk saling memberikan dukungan di luar sesi terapi
4. Mengucapkan terimakasih

Sesi ini berbeda dari sesi sebelumnya. Pada sesi ini, klien yang telah melakukan terapi kemudian dikumpulkan menjadi satu menjalani terapi kelompok. Fungsinya adalah agar klien mampu untuk memiliki wawasan yang lebih luas lagi tentang permasalahan yang dihadapinya. Selain itu, terapi kelompok ini juga mampu untuk memberikan dukungan antara satu anggota dan anggota lainnya. Klien juga dapat mempraktekkan secara langsung bagaimana keterampilan yang telah dipelajarinya. Pada sesi ini akan diberikan waktu kepada klien untuk membangun hubungan baru dengan orang lain, sehingga terapis mampu untuk menggali dan mengetahui kesulitan yang dihadapi oleh klien ketika mempraktikkan keterampilan tersebut.

Sesi VII (Terminasi)

Fase : Sesi VII

Waktu : 60 menit

Alat dan Bahan : -

Tujuan :

1. Menyimpulkan semua kegiatan dan hasil yang telah didapatkan setelah beberapa keterampilan DBT telah dipelajari
2. Membahas permasalahan yang mungkin masih ada dan mengganjal pada benak klien
3. Meningkatkan motivasi klien untuk selalu melaksanakan keterampilan yang telah diajarkan.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Mengucapkan terimakasih atas kehadiran klien
2. Menanyakan bagaimana kondisi korban pada sesi terakhir ini
3. Menanyakan kegiatan dan kesibukan yang dilakukan oleh klien

b. Kegiatan Inti

1. Menanyakan bagaimana dampak dari kegiatan terapi kelompok pada sesi sebelumnya
2. Mengulang kembali keterampilan-keterampilan apa saja yang telah dipelajari jika diperlukan
3. Menanyakan apakah masih ada yang membuat klien merasa terbebani atau perilaku yang masih mengancam dirinya atau orang lain
4. Memberikan motivasi kepada klien untuk selalu mempraktekkan apa yang sudah susah payah dipelajarinya
5. Menjelaskan bahwa sesi ini adalah sesi terakhir dari serangkaian proses terapi yang telah dilaksanakan, galilah harapan dan tujuan yang akan dilakukan oleh klien setelah terapi berakhir

c. Penutup

1. Mengucapkan terimakasih atas kerjasama yang telah dilakukan oleh klien
2. Menyampaikan permohonan maaf jika ada kesalahan yang disengaja maupun tidak
3. Memberikan semangat dan motivasi serta keyakinan bahwa bisa klien mampu melakukan keterampilan yang sudah dipelajari dan menghadapi semua permasalahan yang akan dihadapinya.

Sesi ini adalah sesi terakhir dari beberapa serangkaian sesi yang telah dilakukan oleh klien. Pada sesi ini, terapis berusaha menggali bagaimana reaksi klien setelah mengikuti terapi kelompok pada sesi sebelumnya. Selain itu, terapis mempersiapkan klien untuk mengakhiri proses terapi, sehingga perlu mengetahui apakah masih ada sesuatu hal yang masih mengganjal pada benak klien atau beberapa hal yang masih belum dipahami oleh klien. Berikan motivasi dan dukungan kepada klien bahwa dirinya mampu untuk menyelesaikan setiap problem yang dihadapinya serta klien mampu untuk mempraktekkan keterampilan yang telah dipelajarinya. Selain itu galilah harapan dan tujuan yang akan dilakukan oleh klien setelah proses terapi berakhir, sehingga klien akan lebih mampu untuk menatap masa depannya dengan lebih siap dan terarah.

Daftar Pustaka

- Astuti, Y., & Nur, R. (2016). Subjective well-being pada remaja dari keluarga broken home. *Jurnal Penelitian Humaniora*, 17(2), 161–175.
- Bunda, R. (2010). *Be a smart parent, cara mengasuh anak ala supernanny*. Yogyakarta: Jogja Bangkit Publisher.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Katsakaou, C. (2014). *Making sense of dialectical behavior therapy*. London: National Association for Mental Health.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Pres
- Lopez, J. D. (2014). *Healthy and maladaptive coping strategies among master of social work students*. Electronic Theses, Project, and Dissertations: California State University San Bernardino
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum sebuah pandangan apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Rubbyana, U. (2012). Hubungan antara strategi koping dengan kualitas hidup pada penderita skizofrenia remisi simptom. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(2), 59–66.
- Safaria, T. (2006). Stres ditinjau dari active coping, avoidance coping dan negative coping. *Humanitas*, 3, 87–93.
- Sarafino, E.P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interaction..* New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Solichatun, Y. (2011). Stres dan staretegi coping pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak. *Jurnal Psikologi Islam*, 8(1), 23–42.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan* (1st ed.). Jakarta: PT Grasindo.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-oriented versus emotion-oriented coping strategies: The case of college students. *College Student Journal*, 39(1), 72–84.
- Wardani, D. (2009). Strategi coping orang tua menghadapi anak autis. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 26–35.



Dialectical Behavior Therapy (DBT)

Apa itu Dialectical Behavior Therapy (DBT)?

- DBT adalah pengobatan yang efektif untuk orang-orang yang mengalami kesulitan mengendalikan emosi dan perilaku
- DBT bertujuan untuk mengganti perilaku bermasalah dengan perilaku terampil
- Keterampilan DBT membantu orang mengalami berbagai emosi tanpa harus bertindak pada emosi-emosi tersebut
- Keterampilan DBT membantu remaja dan keluarga menavigasi hubungan di lingkungan mereka (hubungan/ sekolah/ kerja/ rekan kerja)
- DBT membantu orang menciptakan kehidupan yang layak dijalani

Apa Makna “Dialectical” ?

Dialektik = dua gagasan yang berlawanan dapat benar pada saat yang sama, dan ketika dipertimbangkan bersama, dapat menciptakan kebenaran baru dan cara baru dalam melihat situasi. Selalu ada lebih dari satu cara untuk memikirkan suatu situasi.



Tujuan Pelatihan Keterampilan

Target Perilaku

Keterampilan DBT

Kebingungan Tentang diri anda:

Perasaan kosong, tidak tahu apa yang anda rasakan atau mengapa anda merasa kesal; kesulitan membuat atau menahan keputusan

Mindfulness:

Kesadaran terhadap pikiran, emosi dan dorongan; tanpa menambah atau mengurangi

Impulsivitas:

Bertindak tanpa berpikir sepanjang jalan; alkohol atau penggunaan narkoba; reaksi kemarahan; bunuh diri atau menghancurkan diri sendiri

Distress Tolerance:

Toleransi stress dan tidak membuatnya lebih buruk; menerima kenyataan apa adanya

Ketidakstabilan emosi:

Perubahan suasana hati yang cepat dan intens dengan kurangnya kontrol;
Keadaan emosi yang negatif;
Perubahan suasana hati yang ekstrim dan sensitivitas

Emotional Regulation:

Kontrol emosi;
Mengurangi kerentanan;
Mengubah emosi negatif

Permasalahan interpersonal:

Kesulitan menjaga hubungan tetap,
Mendapatkan apa yang anda inginkan, atau menyimpan harga diri;
Upaya menghindari penolakan atau Perasaan ditinggalkan

Interpersonal Effectiveness:

Berurusan dengan konflik; meningkatkan harga diri;
Mendapatkan apa yang diinginkan;
Berkata tidak dengan tegas

Semua atau tidak berpikir:

Segala sesuatu baik atau buruk, adil Atau tidak adil; pemikiran, perasaan, Tindakan terpolarisasi; selalu ingin menjadi benar

Berjalan di bagian tengah:

Bersedia bernegosiasi; melihat dari segala perspektif; hidup dengan melihat kejadian dengan warna abu-abu

Tujuan Pribadi Anda:

Perilaku yang ingin dikurangi

1. _____
2. _____
3. _____

Perilaku yang ingin ditingkatkan

1. _____
2. _____
3. _____

Pilihan untuk menyelesaikan permasalahan

Ketika hidup menghadirkan kepadamu dengan permasalahan, apa pilihanmu ?

Menyelesaikan Masalah

Merubah situasi atau menolak, pergi, atau keluar dari situasi untuk selamanya

Merasa lebih baik tentang permasalahan tersebut

Mengubah (atau mengatur) respon emosi anda terhadap suatu permasalahan

(or regulate) your emotional response to the problem.

Mentolerir Permasalahan yang ada

Menerima dan mentolerir masalah serta respon anda terhadap masalah

Tetap Menderita

Atau mungkin membuatnya menjadi lebih buruk

Untuk menyelesaikan masalah:

Menggunakan keterampilan interpersonal effectiveness

Berjalan di bagian tengah (dari keterampilan interpersonal)

Menggunakan keterampilan menyelesaikan masalah (dari keterampilan regulasi emosi)

Agar merasa lebih baik tentang suatu permasalahan :

Menggunakan keterampilan emotion regulation

Untuk Mentolerir Permasalahan :

Menggunakan keterampilan distress tolerance dan mindfulness

Untuk tetap menderita

Tidak menggunakan keterampilan

Mindfulness

Apa yang tidak termasuk

- Perlu melakukan sesuatu seperti zen buddhist



- Memiliki fokus yang sempurna; Fokus tidak pernah terganggu / teralihkan



- Sebuah latihan relaksasi



- Sebuah upaya untuk mengubah diri sendiri atau dunia



Apa yang termasuk

- Semua orang dapat sadar / Mindful (apakah kamu Sudah mengetahuinya / belum)

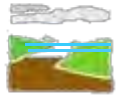
- Mencoba menjaga fokus Meskipun gangguan Mungkin akan muncul lagi Dan lagi



- Latihan dalam Mempertahankan fokus (kadang-kadang relaksasi Adalah efek samping dari Mindfulness, tetapi di lain Waktu mungkin tidak



- Mindfulness adalah Penerimaan realitas



Yang tidak menghakimi (meskipun itu dapat membuat anda melakukan perubahan)

Mindfulness

Apa yang tidak termasuk

- Sesuatu hal yang mistis dan misterius
- Memblokir atau menyingkirkan pikiran/perasaan



- Menyelesaikan dengan cepat; mengatasi semuanya



Keterampilan yang dipelajari sekaligus

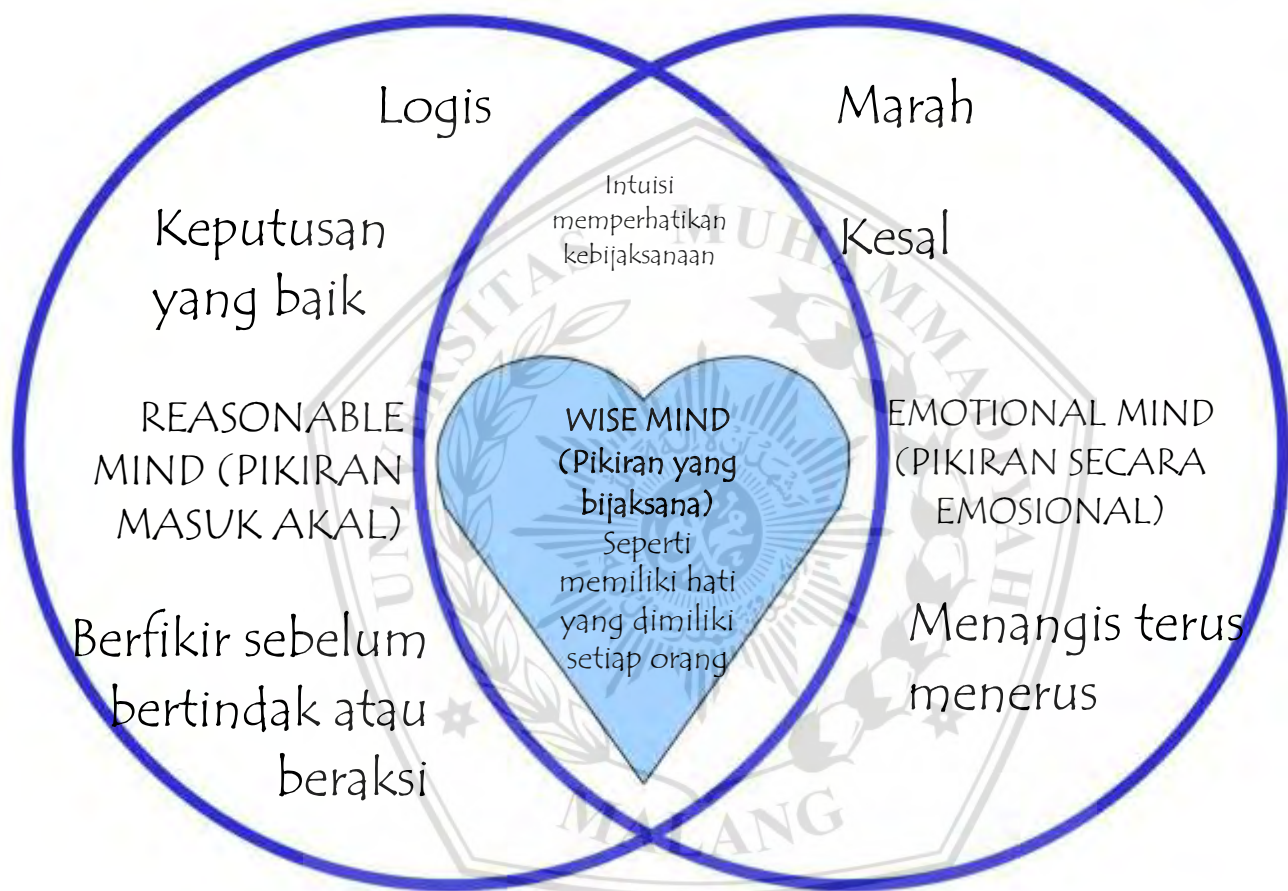
Apa yang termasuk

- Kesadaran; Perhatian; memilih untuk fokus pada sesuatu
 - Memperhatikan pikiran/perasaan (kemudian mungkin memilih untuk fokus pada hal lain **et cetera**)
- Langkah awal untuk keluar dari depresi; sebuah langkah awal untuk menggunakan keterampilan lainnya
- Keterampilan yang membutuhkan banyak latihan



KONDISI PIKIRAN

Belajar mengendalikan pikiran Anda daripada membiarkan pikiran Anda mengendalikan Anda



States of Mind

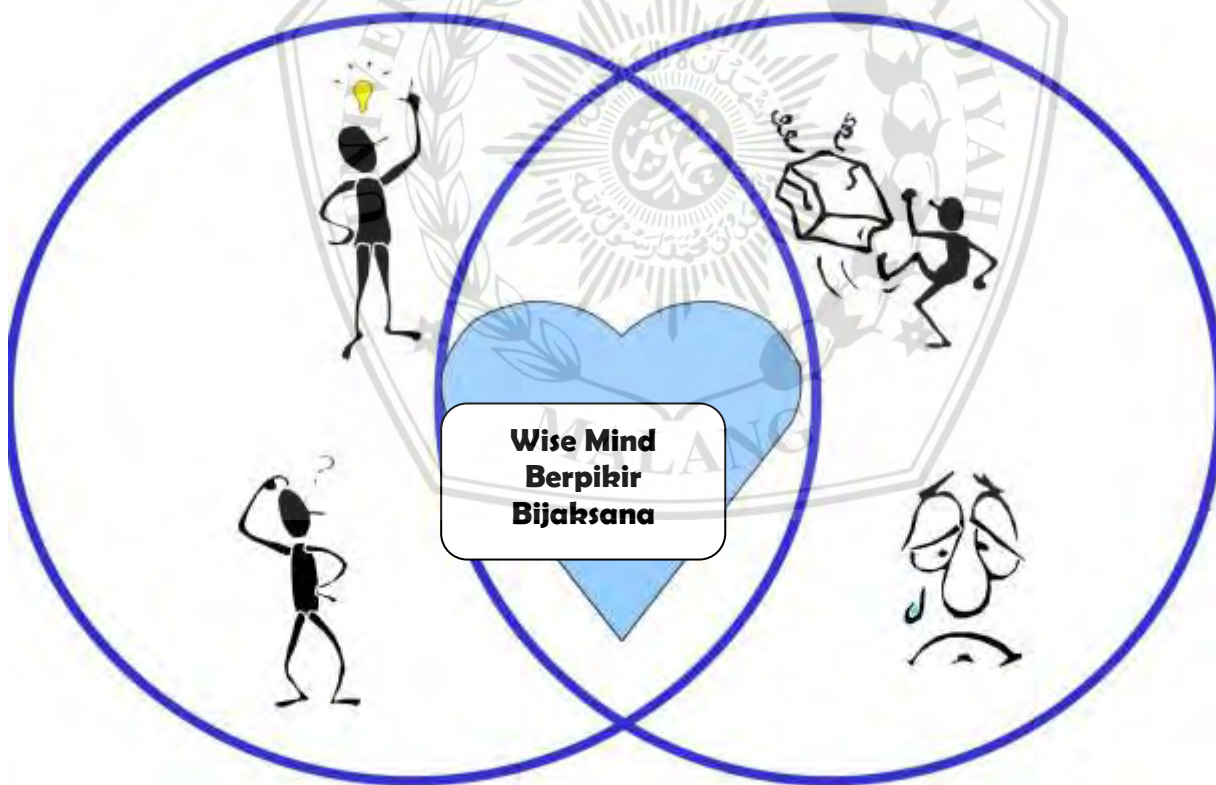
REASONABLE MIND atau pikiran yang masuk akal seperti bersikap tenang. Hal itu akan mempermudah untuk berpikir jernih dan menyelesaikan masalah

EMOTIONAL MIND atau pikiran emosional panas dan seperti api. Itu membuat kita merasa diluar kendali

KONDISI PIKIRAN

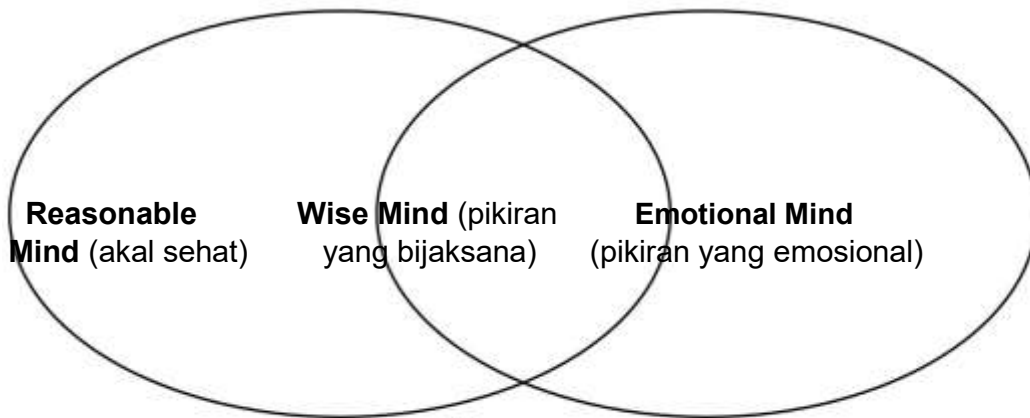
REASONABLE MIND mempermudah Untuk berpikir dengan jernih dan Untuk menyelesaikan masalah

EMOTIONAL MIND membuat kita merasa diluar kendali



Latihan Keterampilan: Observasi atau amati diri anda di setiap keadaan pikiran

Due Date: _____



Emotional Mind

Salah satu contoh emotional mind minggu ini adalah (tolong jelaskan emosi, pikiran perilaku anda): _____

Reasonable Mind

Salah satu contoh Reasonable mind minggu ini adalah (tolong jelaskan emosi, pikiran perilaku anda): _____

Wise Mind

Salah satu contoh Wise mind minggu ini adalah (tolong jelaskan emosi, pikiran perilaku anda): _____

Keterampilan Core Mindfulness

Pentingnya mindfulness terhadap penyelesaian suatu masalah, berfungsi sebagai :

1. Mengontrol pikiran anda
2. Meningkatkan regulasi emosi
3. Meningkatkan kontrol perilaku
4. Meningkatkan konsentrasi dan memori
5. Terlibat dalam kehidupan yang positif dan lebih merasakannya
6. Relaksasi

Bagaimana cara melatih mindfulness ?

1. Pilih suatu kegiatan
2. Fokus pada aktifitas
3. Perhatikan atau menyadari ketika perhatian mulai hilang atau tidak terkendali
4. Secara perlahan kembalikan pikiran anda

Dua Jenis keterampilan mindfulness

1. **What Skills (Membantu mengetahui apa yang harus dilakukan)**
 - Observe (Mengamati)
 - Describe (Mendesripsikan)
 - Participating (Berpartisipasi / ikut serta)
2. **How Skills (Membantu mengetahui cara melakukannya)**
 - Non-Judgmentally (Tidak menghakimi)
 - One-Mindfully (Penuh perhatian)
 - Effectively (dengan efektif)

Mindfulness “What” Skills

Membantu mengetahui “apa” yang harus dilakukan

Observasi (Mengamati)

- *Tanpa kata-kata:* Cukup memperhatikan pengalaman pada saat ini
- Amati baik-baik dari dalam dan luar diri anda, menggunakan semua panca indra anda.
- Perhatikan pikiran dan perasaan anda yang muncul.
- Membiarkan pengalaman muncul di dalam pikiran anda dan menyelinap keluar (tidak bertahan)
- Jangan membuang pikiran dan perasaan anda. Biarkan saja itu terjadi, bahkan ketika itu menyakitkan sekalipun.
- Catatan: kita tidak bisa mengamati pengalaman bathin orang lain (seperti “dia kesal”). Hanya yang dia munculkan yang bisa diamati (misalnya: “air mata jatuh di pipinya”) atau pemikiran kami tentang pengalaman orang lain (“saya mengamati pikirannya dia merasa kesal”)

Mendeskripsikan (menjelaskan)

- Tuliskan kata-kata berdasarkan pengalaman; berikan label tentang apa yang kamu amati dengan kata-kata Misalnya: “saya merasa sedih”, “wajah saya terasa panas”, “saya merasakan jantung saya berdebar”, “saya memiliki pikiran, “saya memiliki keinginan untuk”.
- Jelaskan hanya apa yang anda amati tanpa interpretasi. Berpegang teguh pada fakta yang ada !. alih-alih “orang itu memiliki sikap”, anda bisa menjelaskan orang tersebut dengan “dia memutar matanya, berbicara dengan suara yang keras”.

Berpartisipasi (Ikut serta)

- Buatlah diri anda pada momen saat ini secara penuh (misalnya: menari, bersih-bersih, mengikuti tes, merasakan kesedihan pada saat itu). Cobalah untuk tidak mengkhawatirkan tentang besok atau fokus pada hari yang sudah berlalu.
- Menjadi satu dengan apa saja yang anda lakukan : masuk kedalam zona anda
- sepenuhnya mengalami momen tersebut tanpa menjadi tidak sadarkan diri.
- Mengalami sepenuhnya bahkan emosi negatif anda untuk membantu pikiran bijak anda (wise mind) membuat keputusan tentang apa yang harus dilakukan (daripada bertindak secara impulsif)



HOW SKILLS

Membantu mengetahui cara melakukannya



Mindfulness “How” Skills (Membantu mengetahui cara melakukannya)

Don’t Judge (Tidak Menghakimi)

- Perhatikan tetapi tidak memberikan penilaian baik atau buruk, tetaplah pada fakta-fakta yang dapat diamati dari situasi tersebut dengan menggunakan indra anda
- Mengakui mana yang berbahaya dan bermanfaat, tetapi jangan menghakimi. Misalnya, mengganti “dia brengsek” dengan “dia pergi saat kami sedang berbicara”
- Anda tidak dapat menjalani hidup tanpa membuat penilaian; tetapi tujuan anda adalah menangkap dan menggantinya dengan deskripsi, sehingga anda memiliki kendali yang lebih besar atas emosi anda
- Ketika anda menemukan diri anda membuat penilaian, jangan menghakimi penilaian anda tersebut

Stay Focused (Tetap fokus)

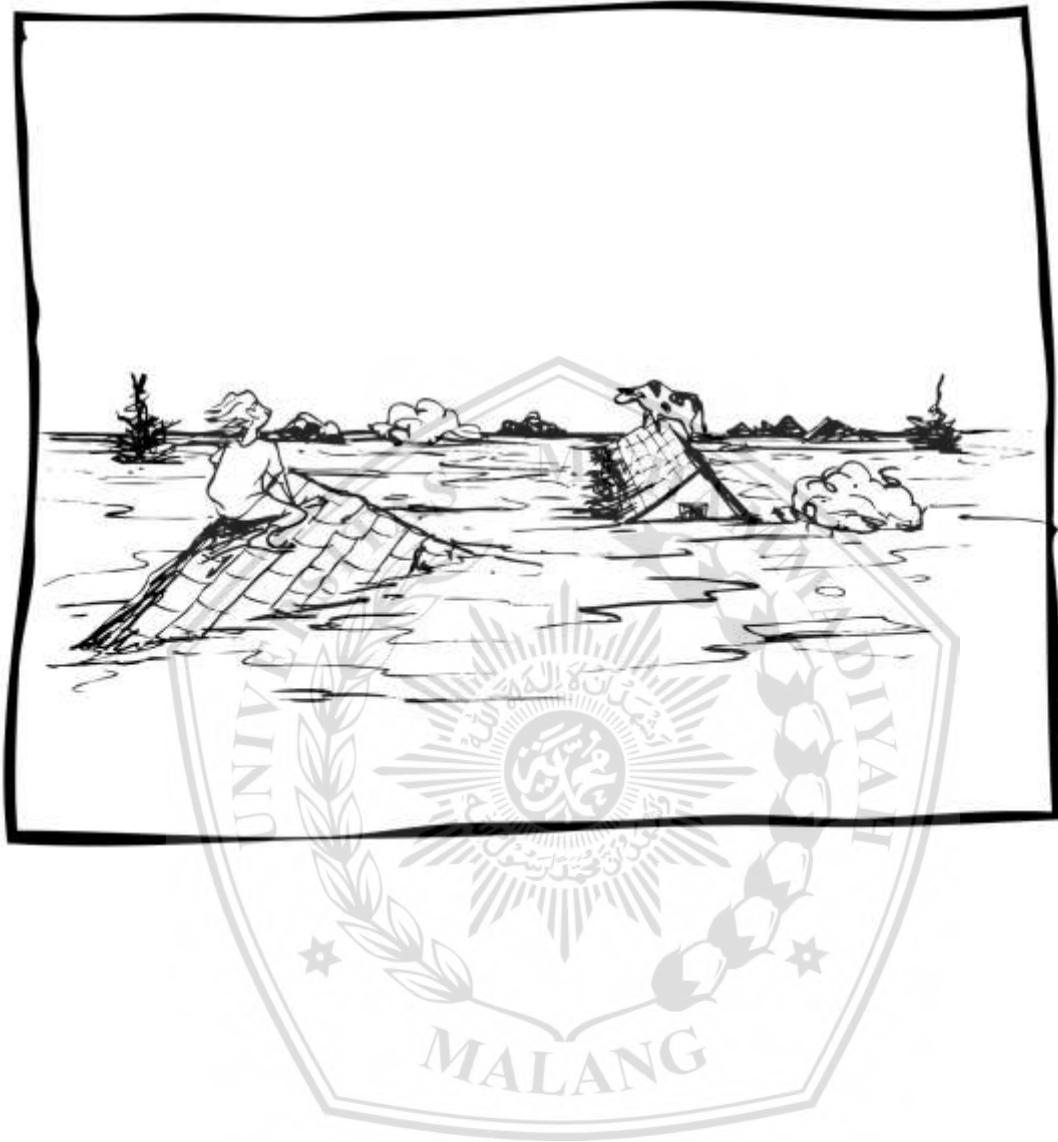
- Satu-Pikiran : Fokuskan perhatian anda hanya pada satu hal pada momen tersebut
- Berhenti melakukan dua hal sekaligus
- Pusatkan atau konsentrasikan pikiran anda : lepaskan gangguan dan fokuskan perhatian anda ketika mulai hanyut, lagi dan lagi
- Tetap fokus sehingga gangguan masa lalu, masa depan dan saat ini tidak menghalangi anda

Do What Works (Lakukan Beberapa hal agar berhasil dengan efektif)

- Tetap efektif: fokus pada apa yang berhasil anda lakukan untuk mencapai tujuan anda. Hindari dari pemikiria “adil” dan “tidak adil”, “benar” atau “salah” dan “seharusnya” atau tidak seharusnya”
- Jangan biarkan emosi mengontrol perilaku anda; segera menyadari hal tersebut.
- Bermain sesuai dengan aturan (baik itu di rumah, sekolah, tempat kerja)
- Bertindak seterampil atau sepintar mungkin untuk mencapai tujuan anda. Memenuhi kebutuhan situasi yang anda hadapi. Bukan situasi yang anda inginkan. Bukan untuk agar anda menjadi lebih nyaman dll.
- Menjaga tujuan anda dalam situasi tersebut dan melakukan apa yang diperlukan untuk mencapainya
- Lepaskan perasaan negatif (misalnya, pembalasan dan amarah yang tidak berguna) dan “keharusan” (misalnya: “guru saya seharusnya”) yang dapat menyakiti anda dan memperburuk keadaan

DISTRESS TOLERANCE

(Toleransi kesulitan)



Tujuan Distress Tolerance

BERTAHAN PADA SITUASI KRISIS ATAU GENTING

Tanpa membuatnya menjadi lebih buruk

MENERIMA KENYATAAN

Menggantikan penderitaan dan “terjebak”

Dengan rasa sakit biasa dan kemungkinan untuk tetap melangkah kedepan

MENJADI BEBAS

Memenuhi tututan keinginan, dorongan, emosi,

Milik anda sendiri

OTHER: _____

When to Use Crisis Survival Skills

Kapan menggunakan keterampilan bertahan dalam krisis

Gunakan CRISIS SURVIVAL SKILLS ketika:

- Anda memiliki rasa sakit yang hebat yang tidak dapat ditolong atau diselesaikan dengan cepat.
- Anda ingin bertindak berdasarkan emosi anda, tetapi itu hanya akan memperburuk keadaan.
- Pikiran emosi (emotion mind) mengancam untuk menguasai anda, dan anda harus tetap terampil. Anda merasa kewalahan, tetapi tuntutan harus dipenuhi.

Jangan gunakan CRISIS SURVIVAL SKILLS untuk:

- Masalah sehari-hari
- Pemecahan semua masalah hidup anda
- Membuat hidup anda layak untuk dijalani

Mengapa mentoleransi perasaan dan desakan yang menyakitkan?

karena . . .

- Rasa sakit adalah bagian dari kehidupan dan tidak selalu bisa dihindari.
- Jika anda tidak dapat mengatasi rasa sakit anda, anda dapat bertindak secara impulsif
- Ketika anda bertindak secara impulsif, anda mungkin akhirnya menyakiti diri sendiri, menyakiti orang lain, atau tidak mendapatkan apa yang diinginkan

Keterampilan Distress Tolerance : RESISTT

1. R (Reframing yaitu Pembingkaian)

- Tujuannya yaitu mengubah perspektif seseorang terhadap sesuatu hal atau membantu seseorang untuk melihat hikmah dibalik suatu kejadian tertentu.
- Self talk untuk membantu seseorang mengingat kembali dengan target dan harapan yang diinginkan

2. E (Mindfully engage in activity yaitu secara sadar terlibat dalam suatu kegiatan)

- Semakin anda mencoba untuk mendorong permasalahan atau pikiran, seperti berkata pada diri sendiri untuk tidak merasakan hal itu, maka itu akan membuatnya bertahan lebih lama dibandingkan untuk tidak memikirkan atau merasakan hal itu. Cobalah sesekali untuk mengalihkan perhatian anda.
- Membuat daftar kegiatan yang dapat anda lakukan untuk mengalihkan perhatian anda terhadap permasalahan tertentu atau ketika anda merasa tertekan, sehingga ketika anda berada dalam situasi krisis, anda memiliki banyak pilihan kegiatan yang bisa anda lakukan untuk mengalihkan pikiran anda terhadap situasi tersebut

3. S (Do something for someone else yaitu melakukan sesuatu untuk orang lain)

- Terkadang cara yang efektif bagi individu untuk mengalihkan pikiran mereka adalah dengan melakukan suatu hal untuk orang lain, seperti : mengunjungi teman yang ada di RS, menghabiskan beberapa jam untuk melakukan sesuatu hal dengan teman.

4. I (Experience intense sensation yaitu merasakan sensasi yang kuat atau intens)

- Terkadang menghasilkan sensasi fisik yang kuat dapat mengalihkan pikiran dan emosi yang menyakitkan. Hal ini mampu menjelaskan bahwa banyak orang yang akhirnya terpaksa melakukan hal-hal yang menyakiti dirinya. Namun itu bukanlah cara yang tepat karena hanya dapat membantu untuk sementara waktu saja tanpa menyelesaikan masalah yang ada. Oleh karena itu ubahlah perilaku yang berhubungan dengan sensasi fisik lainnya yang lebih positif
- Berpikirlah tentang sensasi fisik positif yang dapat anda lakukan agar menghasilkan dan mengalihkan pikiran anda tentang krisis yang dihadapi. Contohnya yaitu mandi menggunakan air panas atau dingin,

membasuh wajah, pergi jalan-jalan ke suatu tempat yang panas atau dingin sampai anda merasa lelah, mengunyah es batu, berbaring dibawah terik matahari dengan tabir surya dan lain sebagainya.

5. S (Shut it out yaitu menjauh)

- Meninggalkan situasi dan pergi ke suatu tempat yang membuat anda lebih tenang akan membuat anda mampu menggunakan keterampilan secara lebih efektif
- Tulislah permasalahan anda, lalu tanyakan dan yakinkan pada diri anda apakah permasalahan tersebut mampu dipecahkan di saat sekarang ? apakah anda memiliki keterampilan untuk menyelesaikannya ?.
- Jika anda memiliki kemampuan dan keyakinan untuk memecahkan masalahnya secara efektif, maka anda harus berusaha untuk mengatasinya daripada harus menjauh untuk sementara waktu atau akan lebih merasa tertekan lagi jika anda tidak melakukan apapun.

6. T (Thinking neutral thoughts yaitu berpikir netral)

- Pikiran yang netral bisa menjadi sesuatu keterampilan yang bisa anda gunakan, seperti menghitung hingga sepuluh, mengucapkan sebuah doa, menyanyikan sebuah lagu favorit dan beberapa hal lainnya yang mampu untuk membuat anda tetap memegang kendali saat anda merasa marah.

7. T (Take a break yaitu beristirahat)

- Istirahat dengan beberapa cara ketika sedang mengalami emosi tinggi juga mampu membantu anda untuk melewati krisis tanpa membuatnya lebih buruk, seperti : berjalan 15 menit untuk mendapatkan udara segar dan menjernihkan pikiran anda.
- Beristirahat juga mampu untuk melibatkan anda melatih mindfulness, relaksasi
- Tetapi hal ini jangan digunakan terlalu sering tanpa mengingat tanggung jawab yang seharusnya anda lakukan untuk menyelesaikan permasalahan.

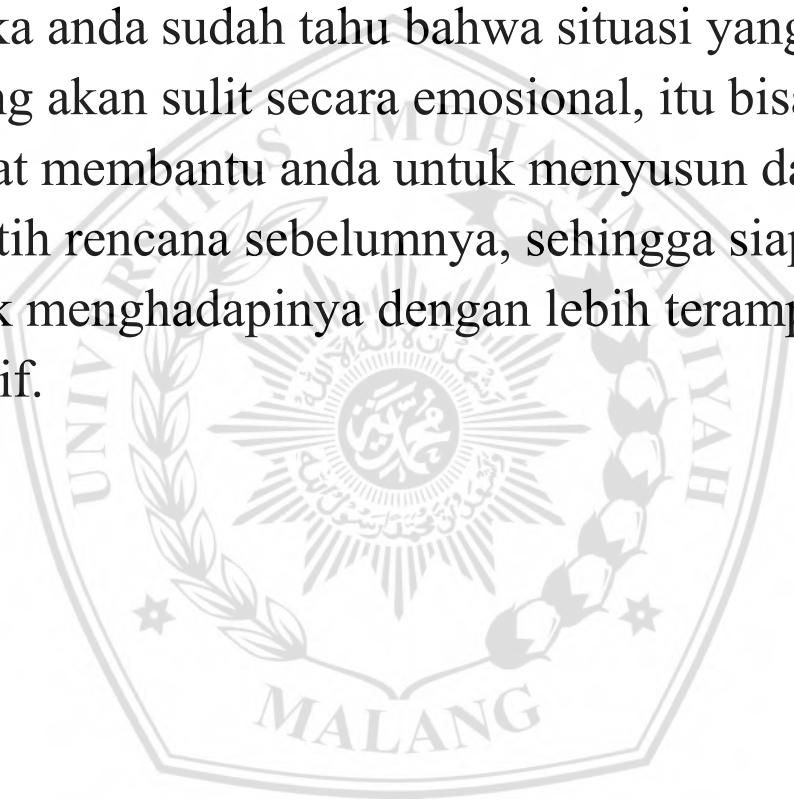


STOP SKILL

Stop	Jangan bereaksi. Berhenti !. Jangan menggerakkan otot anda !. emosi anda mungkin mencoba membuat anda bertindak tanpa berpikir. Tetap kendalikan !
Take a step back	Mengambil langkah mundur dari situasi. Istirahatlah. Tarik nafas dalam-dalam. Jangan biarkan perasaan anda membuat anda bertindak secara impulsif
Observe	Perhatikan apa yang sedang terjadi di dalam dan di luar Anda. Bagaimana situasinya? Apa pemikiran dan perasaan Anda? Apa yang orang lain katakan atau lakukan?
Proceed Mindfully	Bertindak dengan kesadaran. Dalam memutuskan apa yang harus dilakukan, pertimbangkan pemikiran dan perasaan anda, situasinya, serta pikiran dan perasaan orang lain. pikirkan tentang tujuan anda. Tanyakan pikiran bijak (wise mind): tindakan apa yang akan membuatnya lebih baik atau lebih buruk.

Mengatasi permasalahan

- Merencanakan sesuatu yang efektif untuk menghadapi persoalan
- Menyiapkan diri untuk mengatasi atau menghadapi situasi-situasi yang sulit dengan keterampilan yang lebih efektif
- Ketika anda sudah tahu bahwa situasi yang akan datang akan sulit secara emosional, itu bisa sangat membantu anda untuk menyusun dan melatih rencana sebelumnya, sehingga siap untuk menghadapinya dengan lebih terampil dan efektif.



Emotion Regulation Regulasi Emosi

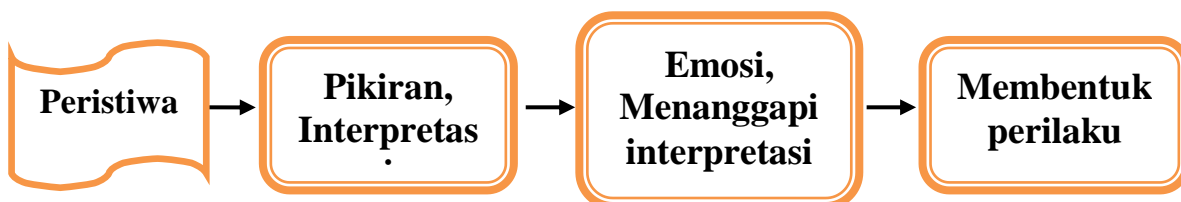
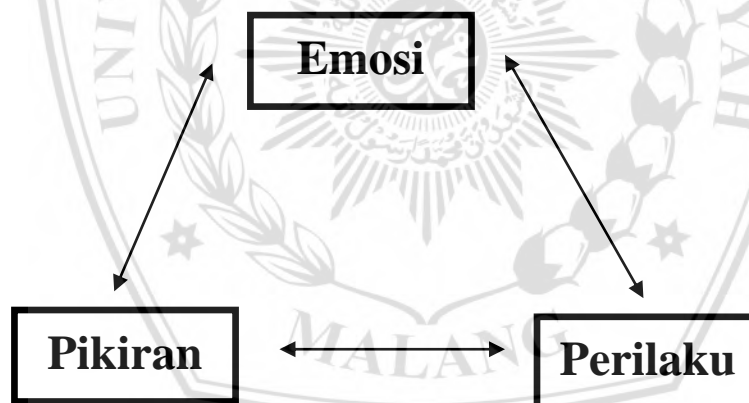


Apa itu Emosi ?

Emosi mengacu pada respon sistem secara penuh, karena tidak hanya mencakup apa yang anda rasakan, tetapi juga cara berpikir serta memicu pada reaksi fisiologis yang menyebabkan perubahan kimia tubuh

Hubungan antara emosi, pikiran dan perilaku

Emosi mempengaruhi cara kita berpikir dan berperilaku dalam situasi. Pikiran mempengaruhi bagaimana perasaan dan perilaku kita dalam suatu situasi. Tindakan berdampak pula pada cara berpikir dan merasa tentang situasi



Emosi dan Pikiran Otomatis

Pikiran otomatis menyebabkan emosi yang belum pasti kebenarannya atau diyakini, tetapi harus ditelaah kembali.

Emosi yang berpotensi tidak seimbang

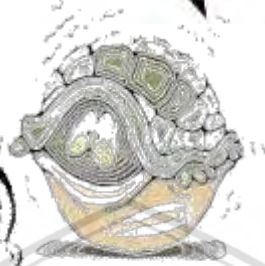
- LOVE



- ANGER



- FEAR



- JOY



- SADNESS



- SHAME



Apa gunanya emosi ?

Emosi menjadi sebuah bentuk komunikasi (dan mampu mempengaruhi) orang lain

- Ekspresi wajah adalah bagian emosi yang terprogram. Dalam masyarakat primitif, ekspresi wajah berkomunikasi seperti kata-kata. Bahkan dalam masyarakat modern, ekspresi wajah berkomunikasi lebih cepat daripada kata-kata
- Ketika penting bagi kita untuk berkomunikasi dengan orang lain, atau mengirim mereka pesan, itu bisa sangat sulit bagi kita untuk mengubah emosi kita
- Secara sengaja atau tidak, komunikasi emosi mempengaruhi orang lain

Emosi Mengatur dan Memotivasi Tindakan

- Emosi memotivasi perilaku kita, tindakan yang mendorong terhubung pada emosi yang spesifik seringkali terprogram. Emosi mempersiapkan kita untuk bertindak
- Emosi dapat menghemat waktu untuk bertindak dalam situasi penting. Kita tidak harus memikirkan semuanya.
- Emosi yang kuat membantu kita mengatasi hambatan dalam pikiran dan lingkungan anda

Emosi Bisa Memvalidasi Diri

- Reaksi emosional kita kepada suatu peristiwa dan orang lain dapat memberi kita informasi tentang situasi tersebut. Emosi dapat menjadi sinyal dan alarm bahwa sesuatu sedang terjadi
- Ketika hal ini dilakukan secara ekstrem, emosi diperlakukan sebagai fakta: “jika saya mengalami depresi ketika dibiarkan sendirian, saya tidak boleh dibiarkan sendirian”. “jika saya merasa benar tentang sesuatu, maka itu benar”. “jika aku takut, itu mengancam”. “aku mencintainya, jadi dia pasti baik-baik saja”.

Tujuan pelatihan regulasi emosi

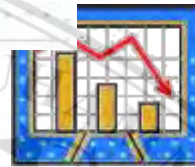
MEMAHAMI PENGALAMAN EMOSI ANDA

- Mengidentifikasi (mengamati dan menjelaskan) emosi.
- Memahami apa yang dilakukan emosi kepada anda



MENGURANGI KERENTANAN EMOSIONAL

- Mengurangi kerentanan negatif (kerentanan terhadap pikiran emosi).
- Meningkatkan emosi positif



MENGURANGI PENDERITAAN EMOSIONAL

- Membiarkan pergi emosi yang menyakitkan melalui kesadaran.
- mengubah emosi yang menyakitkan dengan tindakan yang berlawanan.



Ketarampilan Mengurangi Kerentanan Terhadap Emosi Negatif :

Bagaimana Menghindar dari Emotional Mind

Cara untuk mengingat keterampilan ini adalah dengan mengingat istilahnya, yaitu "PLEASE MASTERy."

Treat PhysicaL illness (Obati penyakit fisik)

Balance Eating (Makan seimbang)

Avoid Mood-Altering drugs (Hindari obat-obatan yang mengubah suasana hati anda)

Balance Sleep (Tidur seimbang)

Get Exercise (berolahraga)

Build MASTERy (Bangun keahlian)

1. Treat PhysicaL illness:

- Jagalah tubuhmu. Temui dokter bila perlu.
Minum obat yang diresepkan



2. Balance Eating:

- Jangan makan terlalu banyak atau terlalu sedikit. Jauhi makanan yang membuat anda merasa terlalu emosional.



3. Avoid mood-Altering drugs:

- Jauhi obat-obatan yang tidak diresepkan, termasuk alkohol



4. Balance Sleep:

- Cobalah untuk mendapatkan waktu tidur yang membantu anda merasa lebih baik. simpanlah program tidur jika anda merasa kesulitan tidur



5. Get Exercise:

- Lakukan olahraga setiap hari; cobalah untuk melatih hingga 20 menit melakukan olahraga.



6. Build MASTERy:

- Cobalah melakukan satu hal dalam sehari untuk Membuat diri anda merasa kompeten dan terkendali

Ketarampilan Mengurangi Emosi Negatif: Menggunakan mindfulness (kesadaran) untuk mengurangi emosi yang menyakitkan

Meningkatkan kesadaran akan emosi mampu meningkatkan kemampuan untuk memilih bagaimana bertindak daripada hanya bereaksi

Menjadi sadar pada emosi yang menyakitkan dengan cara menerimanya sebagaimana adanya dan tidak berusaha untuk menyingkirkan atau menekannya. Berusaha melihat mereka apa adanya, bagian dari kehidupan tanpa menilai mereka atau menilai diri sendiri karena memilikinya

Tidak merasakan emosi yang menyakitkan memang akan mengurangi rasa sakit, tetapi kekurangannya yaitu anda juga tidak dapat merasakan emosi positif yang baik

Mindfulness juga memerlukan acceptance (penerimaan) dengan segala situasi yang sedang dihadapi

Menjadi sadar pada emosi positif berarti menikmatinya selagi belum berakhir dan tidak perlu mengkhawatirkan kapan akan berakhir

Berlatih Kesadaran (mindfulness) Terhadap Emosi

Mindfulness terhadap emosi yaitu melibatkan fokus anda terhadap apapun emosi yang hadir pada saat itu, tidak menghakimi dan segera mengembalikan perhatian anda pada saat ini. Anda cukup menerima apa saja emosi yang dirasakan

Berpikirlah bahwa emosi adalah gelombang, dimana akan naik tapi jga akan menghilang lagi. Maksudnya yaitu untuk memberikan pemahaman bahwa emosi yang anda rasakan tidak mungkin bertahan tanpa batas. Tetapi banyak orang yang belum memahaminya dan melakukan banyak hal untuk menyingkirkan emosi menyakitkan yang tidak pernah mereka berikan kesempatan untuk mereda.

Keterampilan Mengurangi Emosi yang Menyakitkan : Validasi Diri

Perlu difahami terlebih dahulu, bahwa setiap orang menerima pesan tentang emosi. Bisa dari keluarga atau lingkungannya. Contoh : banyak orang belajar bahwa kemarahan adalah emosi yang buruk, mungkin karena orang tersebut memiliki ayah yang rentan terhadap amarah yang meledak-ledak, jadi orang tersebut belajar bahwa kemarahan itu buruk karena perilakunya. Maka anda harus mengetahui lebih jauh emosi apa yang baik untuk dimiliki dan yang tidak boleh dirasakan ? ingat ya.. ini pembahasan tentang emosi bukan perilaku.

Ada 2 jenis emosi yaitu :

1. Emosi Primer

Adalah emosi yang kita alami sebagai respon terhadap penafsiran kita tentang peristiwa. Mereka muncul sebagai tanggapan atas penafsiran anda terhadap situasi

2. Emosi Sekunder

Adalah apa yang anda rasakan tentang perasaan anda setelah emosi primer dilakukan. Misalnya, rasa bersalah dan kemarahan adalah respon terhadap

Validasi diri adalah tentang penerimaan. Setidaknya tidak menilai pengalaman emosional anda. Contohnya : mengakui bahwa anda merasa kurang bahagia daripada menilai diri sendiri. Hal itu akan membuat diri anda lebih bijaksana dan melihat apakah ada sesuatu yang dapat anda lakukan untuk mengurangi emosi utama anda, sehingga anda tidak terus menerus memiliki emosi negatif

Ketika anda menilai diri sendiri seperti anda seharusnya bahagia, itu hanya akan memperburuk ketidakbahagiaan anda, karena ini termasuk menolak diri atau pembatalan diri (self invalidation)

Level Validasi Diri

1. Mengakui

Tingkat validasi diri paling dasar adalah mengakui kehadiran emosi daripada menghakimi

2. Memperkenankan atau memperbolehkan

Memberi diri anda untuk merasakan perasaan itu, seperti : tidak apa-apa saya merasakan tidak bahagia, tidak perlu untuk memiliki perasaan yang lebih jauh lagi, cukup menegaskan bahwa tidak apa-apa dengan kondisi anda yang seperti ini.

3. Memahami

Tingkat validasi tertinggi adalah pemahaman. Pada tingkat ini anda melibatkan pemahaman tentang emosi yang anda rasakan, seperti : masuk akal saya merasa tidak bahagia, mengingat saya memiliki kesulitan dalam mengelola emosi yang menyebabkan hidup saya menjadi kacau. Sehingga anda mampu untuk mengetahui bagaimana cara mengatasinya.

Keterampilan Mengurangi Emosi yang Menyakitkan : Menerima Kenyataan

Ketika anda menerima rasa sakit dalam hidup atau realitas yang anda hadapi, sebenarnya mengurangi penderitaan anda. Semakin anda menekan emosi yang menyakitkan, yang ada akhirnya anda menghasilkan rasa sakit dan penderitaan pada diri sendiri

Penerimaan tidak ada hubungannya dengan persetujuan atau baik-baik saja terhadap sesuatu. Sebaliknya, dalam DBT penerimaan tidak menghakimi. Menerima sesuatu tidak berarti anda mengatakan itu baik atau buruk.

Anda tidak dapat mengubah sesuatu kecuali anda telah menerimanya. Jika anda terus menerus untuk menolak keadaan atau kenyataan yang ada, maka anda tidak akan melakukan hal-hal yang akan membantu anda menghadapi permasalahan anda, sebaliknya anda hanya menghabiskan waktu dan tenaga anda untuk menolak dan melawan realitas yang ada.

Bagaimana Mempraktekkan Penerimaan Realitas ?

- Ada pepatah mengatakan bahwa “waktu menyembuhkan semua luka”. Itu memang benar, tetapi dengan melakukan penerimaan, anda tidak perlu bertahan menunggu waktu yang lama yang tidak tentu.
- Penerimaan adalah sesuatu yang dapat dilakukan secara sadar untuk membantu proses penyembuhan.

4 Langkah Mendapatkan Penerimaan

1. Anda perlu memutuskan apakah situasi ini yang dihadapi adalah situasi yang ingin diterima
2. Jika klien memutuskan untuk menerima situasi tersebut, langkah selanjutnya yaitu membuat komitmen untuk menerima apapun realitas yang dilawannya. Pada dasarnya anda akan melakukan yang terbaik untuk menerima apapun situasinya.
3. Segera menyadari ketika anda mulai melawan atau menolak realitas lagi
4. Langkah terakhir yaitu mengubah kembali pikiran anda ke penerimaan.

Keterampilan Mengurangi Emosi yang Menyakitkan : Bersikap Opposite (berlawanan) dengan Perilaku Emosi

Menurut Linehan (1993b), bertindak berlawanan terhadap dorongan-dorongan emosi itu dapat membantu mengurangi intensitas emosi.

- **KESEDIHAN ATAU DEPRESI**

- Bersikap **AKTIF**.
PENDEKATAN, jangan dihindari.
- Lakukan suatu hal yang membuat anda
Merasa **KOMPETEN DAN**
PERCAYA DIRI.



- **MARAH:**

- Secara lembut **HINDARI**
orang yang anda marahi
daripada menyerang.
(Hindari memikirkannya
daripada merenung)
- Lakukan sesuatu yang baik
daripada jahat atau menyerang
- Bayangkan Simpati dan empati
untuk orang lain daripada menyalahkan



Emosi	Dorongan-dorongan	Bersikap opposite
Kemarahan	Menyerang secara verbal dan fisik	Meninggalkan situasi jika memungkinkan atau bertindak secara sopan, bukan memperburuk keadaan
Kesedihan	Menarik diri dari orang lain dan mengisolasi diri sendiri	Mendekati orang lain dan meminta dukungan
Kecemasan	Menghindari kecemasan-mengurangi situasi dengan meninggalkannya atau menghindari situasi serupa di masa depan	Tetap berada dalam kecemasan dan tempatkan diri anda dalam situasi yang sama di masa depan
Rasa malu atau bersalah	Menarik diri dan bersembunyi dari yang lainnya	Mendekati orang lain

Keterampilan Mengurangi Emosi yang Menyakitkan : Perhatikan Emosi Anda (WATCH your emotion)

keterampilan yang akan membantu anda mengurangi penghindaran emosi dan meningkatkan kemampuan untuk mengelola emosi

- **WATCH** (mengamati / melihat): Perhatikan emosi Anda. Catat pengalaman Anda tentang suatu emosi, mengakui bagaimana rasanya secara fisik, pikiran, kenangan, atau gambar yang menyertainya, dan seterusnya.
- **AVOID ACTING** (Hindari bertindak): Jangan bertindak segera. Ingat bahwa itu hanyalah emosi, bukan fakta, dan Anda tidak perlu melakukan apa pun untuk itu.
- **THINK** (Pikirkan): Pikirkan emosi Anda sebagai gelombang. Ingat bahwa itu akan surut secara alami jika Anda tidak mencoba untuk menyingkirkannya.
- **CHOOSE (Pilih)**: Pilih untuk membiarkan diri Anda mengalami emosi. Ingatkan diri Anda bahwa tidak menolak emosi adalah demi kepentingan terbaik Anda dan akan membantu Anda bekerja menuju tujuan jangka panjang Anda.
- **HELPER** (Penolong): Ingat bahwa emosi adalah penolong. Mereka semua melayani tujuan dan muncul untuk memberitahu Anda sesuatu yang penting. Biarkan mereka melakukan pekerjaan mereka.

Keterampilan Regulasi Emosi: Meningkatkan Emosi Positif

1. MENJADIKAN KEHIDUPAN LEBIH EFEKTIF

mengacu pada melakukan apa yang perlu Anda lakukan untuk memenuhi kebutuhan Anda atau bergerak lebih dekat dengan tujuan jangka panjang Anda (Linehan, 1993b). Semakin efektif anda, semakin positif emosi yang akan mereka alami saat mereka meningkatkan harga diri dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Pastikan terhadap sesuatu hal diperlukan untuk mencapai tujuan mereka, ini tidak memberi mereka izin untuk melakukannya dengan mengorbankan orang lain. Efektif berarti bertindak dari diri mereka yang bijaksana, termasuk bertindak selaras dengan moral dan nilai-nilai mereka. Jika mereka bertindak dengan cara yang bertentangan dengan prinsip mereka, mereka akan kehilangan rasa hormat terhadap diri mereka sendiri, dan ini jelas bukan kepentingan terbaik mereka dalam jangka panjang

Cara mempraktekannya bisa dengan cara memikirkan waktu di masa lalu kapan mereka tidak bertindak secara efektif: Kapan mereka melakukan sesuatu yang kemudian mereka sesali? Saat sudah mereka bertindak dengan cara yang kemudian tidak membantu atau bahkan membahayakan bagi mereka dalam jangka panjang ? Jelaskan bahwa ketika mereka melakukan sesuatu yang mungkin terasa baik pada saat itu (sebagian besar sering bertindak dari diri yang emosional) tetapi itu bukan kepentingan terbaik mereka dalam jangka panjang, mereka bertindak tidak efektif.

2. MENINGKATKAN PENGALAMAN POSITIF

Jelaskan bahwa obat untuk pengalaman menyakitkan adalah menerima daripada mencoba untuk menekan mereka, dan kemudian bekerja untuk membina pengalaman positif, membawa mereka masuk sehingga mereka menjadi bagian dari siapa Anda.

a. Meningkatkan Aktivitas yang Menyenangkan

Tugas anda adalah memikirkan hal-hal yang dapat menyenangkan atau yang mungkin membawa kedamaian atau kepuasan bagi anda. Jelaskan bahwa gagasannya bukanlah kegiatan ini tentu akan membuat rasa sakit emosionalnya hilang; sebaliknya, mereka adalah cara mengambil langkah-langkah kecil untuk merasa sedikit lebih baik bahkan untuk waktu yang singkat. Pastikan untuk memilih hal-hal yang dapat dilakukan dengan segera, dalam jangka pendek (Linehan, 1993b). Kemudian buatlah daftar kegiatan yang menyenangkan, kemudian pilihlah salah satu yang dapat dimulai

b. Mengatasi Motivasi

Anda tidak dapat menunggu perasaan motivasi atau antusiasme untuk muncul, karena itu mungkin tidak terjadi, terutama jika suasana hati mereka rendah atau mereka memiliki masalah mengatur emosi dan akibatnya kehidupan mereka menjadi kacau. Cobalah untuk membuat mereka memikirkan saat-saat yang terjadi di masa lalu: kapan mereka merasa tidak termotivasi atau seolah-olah mereka tidak memiliki energi untuk melakukan sesuatu, tetapi begitu mereka memulai aktivitas itu tidak terlalu buruk, dan mungkin mereka akan menikmatinya.

c. Menetapkan Tujuan

Memeriksa tujuan anda dan memikirkan untuk melakukan perubahan positif yang mungkin akan anda lakukan dalam jangka panjang. Tujuan yang efektif dan bermanfaat untuk kehidupan anda

d. Membangun Penguasaan (Mastery)

Lakukan hal-hal yang membuat anda merasa kompeten, percaya diri, memiliki kontrol dan mampu menguasai sesuatu. Membangun penguasaan bukanlah tentang kegiatan yang mereka lakukan, tetapi tentang keberhasilan anda melakukan kegiatan-kegiatan tersebut. Ini tentang menantang diri sendiri dan merasa baik tentang diri mereka sendiri untuk melakukannya, terlepas dari hasilnya. Saat membangun penguasaan, mereka akan merasa bangga dengan diri mereka sendiri untuk apa yang telah mereka capai dan untuk menjadi produktif, dan mereka akan merasakan kepuasan, terlepas dari seberapa besar atau kecil pencapaiannya. Contohnya : membuat anaknya makan siang setiap pagi dan mengantarnya ke sekolah. Mungkin dia bekerja secara teratur, bekerja sukarela, atau bangga dengan pekerjaannya. Kemudian jelaskan pentingnya melakukan kegiatan tersebut setidaknya sekali sehari untuk menghasilkan emosi positif

3. WILLINGNESS (KERELAAN)

Kesediaan atau kerelaan (willingness) adalah melakukan yang terbaik untuk mengakses diri yang bijaksana dan menjadi efektif. Ini mencoba menyelesaikan masalah bahkan ketika sepertinya tidak terpecahkan. Itu berarti menggunakan keterampilan bahkan ketika situasi benar-benar menyakitkan dan sepertinya bertindak secara efektif tidak mungkin dalam hal itu. Kesiapan berusaha menjadi lebih fleksibel, mengambil sikap keterbukaan, dan membiarkan diri untuk melihat kemungkinan.

Menggantikan WILLFULNESS (Hasrat Keinginan) dengan WILLINGNESS (Kerelaan)

Willfulness

- ♦ Willfulness adalah tidak melakukan apaun ketika tindakan itu diperlukan untuk menghadapi masalah. Menolak untuk membuat perubahan yang dibutuhkan.
- ♦ Willfulness adalah Menyerah
- ♦ Willfulness yaitu Berlawanan dari "MELAKUKAN APA YANG BEKERJA," menjadi efektif.
- ♦ Willfulness yaitu sedang mencoba memperbaiki setiap situasi.
- ♦ Willfulness yaitu Penolakan untuk mentoleransi momen yang ada.

Willingness

- ♦ Willingness adalah MELAKUKAN APA YANG DIPERLUKAN dalam setiap situasi, dengan cara yang bersahaja. Fokus terhadap efektivitas
- ♦ Willingness adalah mendengarkan dengan sangat hati-hati pikiran bijak anda (Wise Mind), bertindak dari dalam diri anda
- ♦ Willingness adalah memungkinkan kesadaran anda dimana anda sedang berdiri, diajak berbicara orang lain dll.



Effective Interpersonal



GAYA KOMUNIKASI

Berikut adalah penjelasan empat gaya komunikasi. Pemahaman ini membantu anda untuk memahami cara komunikasi anda atau orang lain yang mungkin menyebabkan masalah dalam hubungan mereka.

1. Komunikasi Pasif

Orang pasif seringkali tidak berkomunikasi secara lisan. Mereka cenderung memendam emosi mereka sebagai gantinya, mungkin karena takut menyakiti orang lain atau membuat mereka tidak nyaman, atau mungkin karena mereka tidak saling percaya atau pendapat mereka sama pentingnya dengan orang lain. Orang dengan gaya komunikasi pasif biasanya takut konfrontasi dan percaya bahwa menyuarakan pendapat mereka, keyakinan, atau emosi akan menyebabkan konflik. Tujuan mereka biasanya untuk menjaga kedamaian, jadi mereka duduk dan sedikit berbicara.

Orang pasif sering membiarkan orang lain melanggar haknya dan menunjukkan kurangnya rasa hormat padanya. Sikap pasifnya memberikan pesan ketidakmampuan atau inferioritas. Gaya komunikasi ini tidak boleh berdampak negatif terhadap orang lain dalam suatu hubungan, atau orang lain mungkin menjadi tidak nyaman dengan kesulitan dalam berbicara dan kurangnya rasa hormat untuk dirinya sendiri. Terlepas dari itu berdampak pada orang lain, bentuk komunikasi ini pasti memiliki dampak negatif pada klien karena dia tidak merasa kebutuhannya terpenuhi.

2. Komunikasi Agresif

Komunikasi agresif berusaha mengendalikan orang lain. Mereka khawatir dengan caranya sendiri, terlepas dari merugikan kepada orang lain. Orang agresif bersifat langsung, kuat, menuntut. Mereka cenderung membiarkan orang lain merasa kesal, sakit hati, dan takut. Mereka mungkin mendapatkan apa yang mereka inginkan, tetapi biasanya dengan mengorbankan orang lain, karena mereka nantinya akan merasa bersalah, menyesal, atau malu karena prilakunya sendiri.

Orang yang agresif berusaha untuk memenuhi kebutuhannya bagaimanapun caranya, bahkan jika itu tidak menghargai dan melanggar hak orang lain. Gaya komunikasi ini jelas memiliki dampak negatif pada hubungan, karena orang tersebut biasanya tidak dihargai untuk waktu yang lama.

3. Komunikasi Pasif-Agresif

Seperti komunikator pasif, mereka yang memiliki gaya pasif-agresif takut akan konfrontasi dan mengekspresikan diri secara langsung. Namun, karena kecenderungan agresif, tujuan mereka adalah mendapatkan cara mereka, tetapi mereka cenderung menggunakan teknik tidak langsung yang lebih halus dalam mengekspresikan emosi mereka, seperti sarkasme, perlakuan diam, atau mengatakan bahwa mereka akan melakukan sesuatu untuk orang lain tetapi kemudian "Lupa."

Orang pasif-agresif menyampaikan pesannya tanpa benar-benar mengucapkan kata-kata. Ini bisa menjadi sangat membingungkan bagi orang lain, karena dia mengatakan satu hal tetapi kemudian mengirimkan pesan yang bertentangan. Banyak teknik pasif-agresif ditandai sebagai manipulatif; cara mereka biasanya tidak sehat mencoba untuk memenuhi kebutuhan seseorang, dan mereka sering memiliki konsekuensi negatif.

4. Komunikasi yang tegas (Assertive Communication)

Orang yang tegas menyatakan keinginan, pikiran, perasaan, dan keyakinan mereka dengan cara yang langsung dan jujur untuk menghargai diri mereka sendiri dan orang lain. Mereka berusaha memenuhi kebutuhan mereka sendiri tetapi juga mencoba untuk memenuhi kebutuhan orang lain. Mereka mendengarkan dan bernegosiasi, sehingga orang lain sering memilih untuk bekerja sama dengan mereka karena mereka juga mendapatkan sesuatu. Cenderung menghormati dan menghargai komunikator yang tegas karena gaya komunikasi ini membuat mereka merasa dihormati dan dihargai.

Komunikasi tegas adalah cara orang dengan harga diri yang baik mengekspresikan diri. Mereka merasa baik tentang diri mereka sendiri, dan mereka mengakui bahwa mereka memiliki hak untuk mengekspresikan pendapat dan perasaan mereka. Namun, bukan berarti orang dengan harga diri rendah tidak bisa tegas. Menjadi lebih tegas dalam komunikasi akan benar-benar meningkatkan perasaan mereka tentang diri mereka sendiri. Ini juga akan meningkatkan hubungan dan interaksi mereka dengan orang lain, dan ini juga akan meningkatkan harga diri mereka

The Skill Of Assertiveness (Keterampilan untuk asertif)

Belajar bersikap asertif akan terasa tidak nyaman dan bahkan mungkin menakutkan, tetapi secara bertahap anda akan belajar bahwa ini adalah cara berkomunikasi yang paling sehat dan mulai terlihat perubahan positif dalam hubungan anda.

Pedoman Untuk Komunikasi Asertif

Keterampilan interpersonal berikut dapat membantu Anda menjadi lebih asertif dalam hubungan.

1. Memutuskan Prioritas Anda

Ini bisa menjadi keputusan yang sulit jika Anda memiliki prioritas lebih dari satu bidang. Anda mungkin dapat mencapai banyak sasaran, tetapi terkadang Anda harus memilih yang paling penting. Apapun keputusan Anda, penting untuk menjadi sangat jelas tentang prioritas utama Anda. Anda dapat mengkomunikasikannya dengan jelas. Sulit untuk mendapatkan apa yang Anda inginkan jika Anda tidak yakin apa itu! Sekali Anda telah memutuskan prioritas Anda, Anda dapat memilih keterampilan mana yang paling membantu dalam mencapai sasaran itu.

2. Meminta Apa Yang Anda Inginkan Tanpa Merusak Hubungan

Berikut adalah langkah-langkah untuk membuat permintaan yang tegas:

- a. Nonjudgmentally describe the situation (Tanpa menggambarkan situasi). Setelah Anda memutuskan prioritas Anda, mulailah dengan jelas dan faktual menjelaskan situasinya kepada orang lain. Menghakimi dan menyalahkan hanya akan mengurangi Anda mencapai tujuan, jadi pastikan untuk tetap berpegang pada fakta.
- b. Describe what you think and feel about the situation (Jelaskan apa yang Anda pikirkan dan rasakan tentang situasinya). Langkah kedua dalam menegaskan diri Anda memberitahu orang lain apa yang Anda pikirkan dan rasakan tentang situasinya.
- c. Assert yourself (Tegaskan diri Anda). Langkah terakhir adalah menegaskan diri Anda untuk meminta dengan jelas apa yang Anda inginkan

3. Negoisasi

Bagian tak terpisahkan dari ketegasan (asertif) adalah menunjukkan rasa hormat kepada orang lain dan menunjukkan keinginan bahwa setiap orang mendapatkan sesuatu dari interaksi jika keadaan memungkinkan. Bernegosiasi dapat membuat orang lain membantu Anda mencapai tujuan. Daripada memusatkan perhatian pada cara dalam memenuhi kebutuhan anda, usahakan untuk mencapai kesepakatan yang saling menguntungkan. Solusi di mana Anda dan orang lain dapat memenuhi kebutuhannya.

4. Mendapatkan Informasi

Memahami apa yang diinginkan, dipikirkan, dan dirasakan orang lain akan membantu Anda berkomunikasi dengan tegas. Bersikap tegas berarti peduli tentang orang lain seperti dirimu sendiri. Memperoleh informasi yang meningkatkan pemahaman Anda tentang orang lain akan membantu Anda memperlakukan mereka dengan adil dan dengan hormat serta membantu mereka memenuhi kebutuhannya.

Orang cenderung membuat asumsi tentang orang lain daripada bertanya tentang tujuan, pemikiran, dan perasaan. Asumsi-asumsi ini dapat merusak hubungan dan menghalangi interaksi yang berhasil. Memiliki informasi yang akurat akan membantu Anda menjadi lebih sukses dalam berkomunikasi dengan orang lain dan mencapai tujuan Anda

5. Katakan Tidak Tanpa Merusak Hubungan

Banyak orang yang sulit mengatakan tidak kepada permintaan orang lain. Mereka mungkin merasa bersalah karena mengatakan tidak atau mereka dapat menilai diri mereka dengan cara tertentu, seperti : saya adalah teman yang buruk jika saya menolaknya. Terkadang orang khawatir bahwa orang lain akan marah jika mereka mengatakan tidak. Tetapi tetapkan batasan untuk diri Anda sendiri dan berpegang teguh bahkan jika itu berarti menolak permintaan orang lain. Kadang-kadang itu hanya menunjukkan bahwa Anda menghormati dan menghargai diri sendiri. Dengan tegas mengatakan tidak daripada menyerah dan melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan, karena hal itu hanya akan merugikan anda

6. Bersikap Sesuai Moral dan Nilai Anda

Jelaskan tentang apa nilai dan moral yang Anda miliki dan patuhilah. Anda tidak akan merasa baik tentang diri Anda jika Anda setuju untuk melakukan hal-hal yang bertentangan dengan prinsip Anda. Jadi jujurlah pada diri sendiri dan orang lain ketika Anda tidak ingin melakukan sesuatu. Sangat baik untuk mengatakan tidak dan jujur tentang alasannya, bahkan jika itu hanya karena Anda tidak ingin melakukan sesuatu. Jika Anda bisa jujur dan dengan tegas memberi tahu orang lain bahwa Anda tidak ingin melakukan apa yang mereka minta dari Anda, harga diri Anda akan meningkat

Interpersonal Effectiveness Relationship Effectiveness: G.I.V.E.

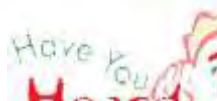


- **(be) Gentle:** Bersikap sopan dan hangat dalam pendekatan Anda.

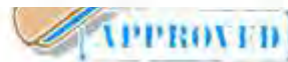
- Tidak menyerang: verbal atau fisik.
Tidak memukul, mengepalkan tinju.
Mengungkapkan kemarahan secara langsung
- Tidak “manipulatif; pernyataan. Tidak Ada ancaman tersembunyi. Tidak ada “saya akan bunuh diri jika anda..”.
Mentoleransi tanpa meminta.
Tetaplah berdiskusi bahkan jika itu menyakitkan.
- Tidak ada penilaian: Tidak ada moralisasi.
Tidak ada “Jika kamu orang baik, kamu akan...
Tidak “kamu harus.... “, kamu tidak seharusnya.”



- **(bersikap) Interested:** Dengarkan dan jadilah tertarik pada orang lain. dengarkan sudut pandang orang lain, pendapat, alasan berkata tidak, atau alasan untuk membuat sebuah permintaan kepada anda. Jangan memotong, berbicara terlalu banyak dll.
Jadilah peka terhadap keinginan orang tersebut untuk Didiskusikan di lain waktu. Jadilah sabar



- **Validate:** Validasi atau MENAKUI perasaan, keinginan, kesulitan, dan pendapat orang lain tentang situasinya. Jangan menghakimi dengan keras: "Saya bisa mengerti bagaimana perasaan Anda, tapi ..."; "Aku sadar ini sulit bagimu, tapi ..."; "Aku tahu kamu sibuk, dan ..."



- **(Gunakan) Easy manner:** Gunakan sedikit humor. TERSENYUM. Meringankan orang tersebut. Jadilah ringan hati.







